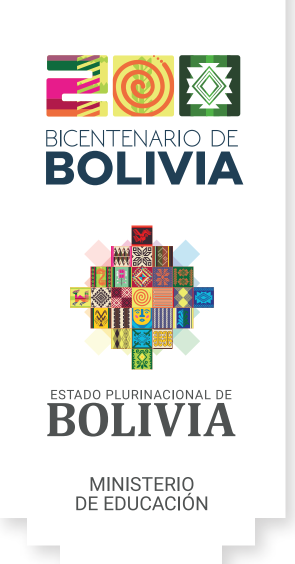


Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR

1er

AÑO DE ESCOLARIDAD





© De la presente edición

Texto de aprendizaje. 1er año de escolaridad. Educación Secundaria Comunitaria Productiva. Subsistema de Educación Regular.

Texto oficial 2024

Edgar Pary Chambi
Ministro de Educación

Manuel Eudal Tejerina del Castillo
Viceministro de Educación Regular
Delia Yucra Rodas
Directora General de Educación Secundaria

DIRECCIÓN EDITORIAL
Olga Marlene Tapia Gutiérrez
Directora General de Educación Primaria
Delia Yucra Rodas
Directora General de Educación Secundaria
Waldo Luis Marca Barrientos
Coordinador del Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

COORDINACIÓN GENERAL
Equipo Técnico de la Dirección General de Educación Secundaria
Equipo Técnico del Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

REDACTORES
Equipo de maestras y maestros de Educación Secundaria

REVISIÓN TÉCNICA
Unidad de Educación Género Generacional
Unidad de Políticas de Intraculturalidades Interculturalidades y Plurilingüismo
Escuelas Superiores de Formación de Maestras y Maestros
Instituto de Investigaciones Pedagógicas Plurinacional

ILUSTRACIÓN:
Franz Javier Del Carpio Sempértegui

DIAGRAMACIÓN:
Angela Libertad Callejas Mamani

Depósito legal:
4-1-26-2024 P.O.

Cómo citar este documento:
Ministerio de Educación (2024). Texto de aprendizaje. 1er año de escolaridad. Educación Secundaria Comunitaria Productiva. Subsistema de Educación Regular. La Paz, Bolivia.

Av. Arce, Nro. 2147 www.minedu.gob.bo

LA VENTA DE ESTE DOCUMENTO ESTÁ PROHIBIDA

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología

EDUCACIÓN SECUNDARIA COMUNITARIA PRODUCTIVA

SUBSISTEMA DE EDUCACIÓN REGULAR



AÑO DE ESCOLARIDAD

INDICE

PRESENTACIÓN

Con el inicio de una nueva gestión educativa, reiteramos nuestro compromiso con el Estado Plurinacional de Bolivia de brindar una educación de excelencia para todas y todos los bolivianos a través de los diferentes niveles y ámbitos del Sistema Educativo Plurinacional (SEP). Creemos firmemente que la educación es la herramienta más eficaz para construir una sociedad más justa, equitativa y próspera.

En este contexto, el Ministerio de Educación ofrece a estudiantes, maestras y maestros, una nueva edición revisada y actualizada de los TEXTOS DE APRENDIZAJE para los niveles de Educación Inicial en Familia Comunitaria, Educación Primaria Comunitaria Vocacional y Educación Secundaria Comunitaria Productiva. Estos textos presentan contenidos y actividades organizados secuencialmente, de acuerdo con los Planes y Programas establecidos para cada nivel educativo. Las actividades propuestas emergen de las experiencias concretas de docentes que han desarrollado su labor pedagógica en el aula.

Por otro lado, el contenido de estos textos debe considerarse como un elemento dinamizador del aprendizaje, que siempre puede ampliarse, profundizarse y contextualizarse desde la experiencia y la realidad de cada contexto cultural, social y educativo. De la misma manera, tanto el contenido como las actividades propuestas deben entenderse como medios canalizadores del diálogo y la reflexión de los aprendizajes con el fin de desarrollar y fortalecer la conciencia crítica para saber por qué y para qué aprendemos. Así también, ambos elementos abordan problemáticas sociales actuales que propician el fortalecimiento de valores que forjan una personalidad estable, con autoestima y empatía, tan importantes en estos tiempos.

En particular, el texto de aprendizaje de Cosmovisiones Filosofía y Psicología de Educación Secundaria Comunitaria Productiva que promueve una formación integral en las y los estudiantes a partir de actividades que desarrollan una visión crítica del mundo, para que sean reflexivos, autoconscientes, capaces de comprenderse a sí mismos y al mundo que los rodea. Además, contribuir en la construcción de una sociedad con sentido y propósito.

En este sentido, el Ministerio de Educación proporciona este material para que docentes y estudiantes los utilicen en sus diversas experiencias educativas. Recordemos que el principio del conocimiento surge de nuestra voluntad de aprender y explorar nuevos aprendizajes para reflexionar sobre ellos en beneficio de nuestra vida cotidiana.

Edgar Pary Chambi
Ministro de Educación

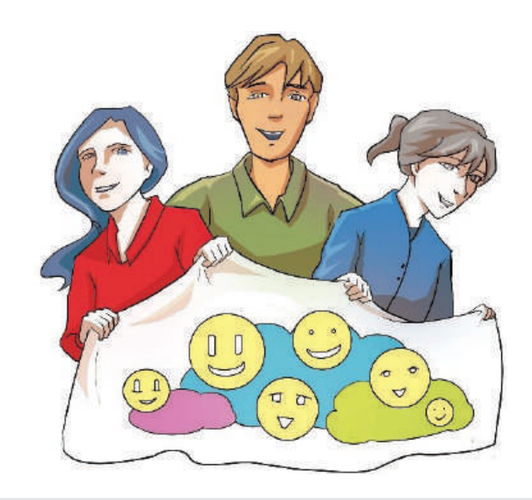
IMPORTANCIA Y FINES DE LA PSICOLOGÍA EN LA VIDA DEL SER HUMANO

PRÁCTICA

A partir de nuestra experiencia, utilizando la ficha de autorreflexión denominada "Yo soy" identificamos algunas de nuestras emociones y reacciones en situaciones cotidianas.

Para ello elaboramos nuestra ficha y la organizamos en función de las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera reaccionas cuando recibes una noticia negativa?
- ¿Cuáles son las emociones que reflejas cuando estás preocupado?
- ¿Cómo te sientes cuando eres elogiado?



Actividad

Mediante un diálogo comunitario compartimos opiniones en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Por qué es importante conocer nuestras reacciones y emociones?
- ¿Cuáles son los factores que influyen en nuestras reacciones y emociones?
- ¿Qué diferencia existe entre una reacción y una emoción?

TEORÍA



Sócrates



1. ¿Qué es la psicología?, origen y etimología

Actualmente, la psicología se define como la ciencia que estudia los procesos mentales y como la mayoría de las ciencias, se desprende de la filosofía.

En ese sentido, se deben tener en cuenta dos elementos: el primero es que la psicología tiene un objeto de estudio, métodos y objetivos. El segundo es que, a lo largo de la historia, fue evolucionando en función de la coyuntura social, hecho por el cual su objeto de estudio y métodos fueron cambiando.

De hecho, en la Edad Antigua, la psicología no era considerada una ciencia independiente, ya que filósofos como Sócrates, Platón y Aristóteles, en su preocupación por comprender el pensamiento y la mente del ser humano, se concentraron en su estudio.

Sócrates explicó la importancia del autoconocimiento del ser humano desarrollando un método conocido como Mayéutica, el cual consiste en un diálogo activo en el que se realizan preguntas hasta conocer los límites de nuestro conocimiento con el único fin de fomentar el pensamiento y la reflexión propia.

En cambio, Platón, discípulo de Sócrates, se centró en explicar a la mente a partir de su teoría de las ideas y argumentó que solo puede comprender al ser humano a partir de tres elementos: el "alma racional", que se ocupa del pensamiento; el "alma irascible", que se ocupa de las emociones; y el alma concupiscible, que se ocupa de los deseos.

Finalmente, Aristóteles, consideraba que la mente humana solo podía comprenderse a partir de dos elementos: el alma sensitiva, que, según el filósofo, se ocupa de la percepción y la memoria; y el alma racional, que se ocupa del pensamiento y el razonamiento.

Teniendo en cuenta estos aportes, en el año 1590 Felipe Melanchthon construye un neologismo derivado de los vocablos griegos:

Psyche = Alma *Logia* = Estudio

Sin embargo, no es hasta el año 1879 que la psicología se considera una ciencia como tal ya que Wilhelm Wundt médico y psicólogo alemán desarrolla el primer laboratorio experimental de psicología considerando que como ciencia debería tener un objeto de estudio claro, el cual sería la conducta.

Con el paso del tiempo, debido a las transformaciones coyunturales, la psicología fue evolucionando como ciencia, se formaron diferentes corrientes y escuelas a la cabeza de diferentes psicólogos, cada uno implementaba diferentes métodos y consideraba diferentes objetivos.

En nuestros días, la psicología como ciencia tiene como objeto de estudio los procesos mentales ya que estos son la base del comportamiento humano.

En ese sentido, los procesos mentales se definen como los mecanismos que permiten al ser humano pensar, sentir, recordar y aprender; de ese modo están involucrados en nuestras acciones, pensamientos y emociones. Estos procesos mentales se dividen en superiores e inferiores.

- Los procesos mentales inferiores son aquellos determinados por la genética, es decir, con los que se nace. Condicionan al individuo por instinto, le ayudan a sobrevivir y dar respuesta a los estímulos del entorno.

  Los procesos mentales superiores son: la memoria (capacidad de retener hechos pasados en la mente), la atención (enfocar intencionadamente la mente en un suceso) y la percepción (captar los mensajes del entorno a través de los sentidos).

- Los procesos mentales superiores son aquellos que se adquieren por la interacción social y determinan el comportamiento del ser humano, siendo una característica del mismo, regulan su forma de actuar y le ayudan a razonar antes de hacer algo, para no caer en la reacción por instinto. Por ejemplo; el desear algo no es motivo para tomarlo, en el contexto social esto sería un robo.

  Entre los procesos mentales superiores tenemos: el lenguaje, las normas de cortesía, los hábitos, etc.

Aristóteles



La mayoría de actos sociales deben ser entendidos en su contexto, ya que pierden significado si son aislados.

(Solomon Asch)

2. Aplicación de la psicología en el diario vivir; salud, economía, deporte, educación, etc.

A partir del estudio del origen de la psicología y el análisis de la evolución como ciencia, se puede decir que su aplicación en nuestro diario vivir es importante debido a que mediante el estudio de los procesos mentales como la memoria, percepción, atención y sensación, puede ayudarnos a comprender mejor nuestras propias emociones y comportamientos, al mismo tiempo puede ayudarnos a comprender el mundo que nos rodea en función de nuestra relación con quienes son parte del mismo.

a) Aplicación de psicología en el área de salud

La psicología aplicada en el área de salud se centra en comprender la influencia de lo psicológico en el estado físico y viceversa, por ejemplo: de qué manera el estrés, pensamientos o sentimientos negativos afectan a la salud física.

Es importante resaltar en este acápite la importancia del cuidado de la salud mental pues ésta tiene relación con todos los aspectos de nuestra vida, desde nuestras relaciones interpersonales hasta nuestra capacidad de tomar decisiones.

Atender nuestra salud mental como nuestra salud física permite pensar de manera clara, decidir de manera precisa y actuar de forma coherente con nuestra realidad circundante.

LA MOTIVACIÓN ES MUY IMPORTANTE PARA EL FORTALECIMIENTO DEL EQUIPO



b) La psicología aplicada al ámbito económico

La psicología aplicada al ámbito económico se ocupa de comprender la influencia o los efectos de la economía en los procesos mentales, por ejemplo; puede investigar la forma en que la economía influye en nuestras emociones o incluso en nuestras decisiones.

A nivel mundial el factor económico tiene muchos efectos en los procesos mentales del ser humano ya que existen diferentes espacios de implementación, como ser: fuentes laborales que requieren de marketing, la psicología se aplica con el fin de generar necesidades en los usuarios, de modo que a partir de diferentes tipos de mensaje se intenta conectar con las emociones y necesidades individuales para transformarlas en colectivas.

c) Psicología aplicada al ámbito deportivo

La psicología del deporte, pretende comprender de qué manera los factores psicológicos influyen en el rendimiento deportivo.

Su aplicación en este ámbito es muy diversa, por ejemplo: un entrenador de un deportista que practique cualquier deporte aplica la psicología para coadyuvar con el manejo del estrés en diferentes situaciones, al mismo tiempo implementa esta ciencia para mejorar el rendimiento de los deportistas a quienes entrena a partir del fortalecimiento de su motivación.

Ayuda a desarrollar habilidades psicológicas como la concentración para que los deportistas puedan estar enfocados en los objetivos planteados.



d) Psicología aplicada al ámbito educativo

Finalmente, la psicología en el ámbito educativo coadyuva en la comprensión de los procesos mentales que intervienen en el proceso educativo, es decir de qué manera la motivación, atención, memoria influyen en el aprendizaje.

Es importante comprender que la psicología se pude aplicar en diferentes ámbitos o espacio de estudio, actualmente como ciencia ha cobrado mucha fuerza. En nuestro contexto se considera que la implementación de la psicología en las diferentes instituciones es necesaria debido a la importancia del cuidado de la salud mental, así como la prevención de situaciones de violencia y la mejora en las relaciones interpersonales.

La psicología como ciencia es muy compleja, al margen de tener muchos espacios para su aplicación mediante sus métodos utilizados, tiene como objetivo coadyuvar en la mejora de la calidad de vida del ser humano en función del autoconocimiento, autocontrol y relaciones interpersonales.

Su aplicación en el diario vivir, se puede dar en diferentes espacios tales como:

- **En la familia,** puede ayudar en la solución de conflictos a partir del autoconocimiento y aceptación de fortalezas y debilidades en los miembros de la familia con el único fin de establecer y fortalecer relaciones estables entre los miembros de la misma.
- **En la escuela,** puede asistir en la identificación de problemas de aprendizaje y el desarrollo de habilidades.
- **En la comunidad,** puede colaborar en la consolidación de una sociedad libre de violencia a partir del fortalecimiento de la salud mental.
- **En el trabajo,** permite el reconocimiento de las habilidades para la mejora del rendimiento en las diferentes áreas de trabajo.

VALORACIÓN

Actividad

Reflexionamos en función de las siguientes cuestionantes:

- ¿De qué manera aporta la psicología en nuestro diario vivir?
- ¿Es importante la aplicación de la psicología en diferentes ámbitos?, ¿por qué?
- ¿Se debe considerar a la salud mental como un factor importante en nuestra vida?, ¿por qué?
- Finalmente, anota las conclusiones y socializa en el aula.





Actividad

Tomando en cuenta las conclusiones a las que llegaste, elaboramos en grupos de 5 estudiantes un afiche cuyo tema principal será; “La importancia de la psicología en nuestro diario vivir”, para ello podemos seguir los siguientes pasos:

Antes de elaborar el afiche:

- Realizamos una búsqueda visual en diferentes medios y observamos distintos afiches.
- Con ayuda de las conclusiones, identificamos de forma clara el mensaje que deseamos comunicar a nuestra comunidad.

Durante la elaboración del afiche:

- Tomamos en cuenta los aportes de todos los integrantes, para crear un mensaje breve que llame la atención de los receptores.
- Diseñamos gráficos en relación al mensaje.

Después de elaborar el mensaje y los gráficos:

- Verificamos si nuestro afiche cumple con el objetivo propuesto. En este caso, pregúntamos si el afiche comunica de forma clara el mensaje que desean transmitir.
- Al mismo tiempo, revisamos si la ortografía está correcta.
- Finalmente, identificamos lugares estratégicos en su unidad educativa para publicar su afiche.

FUNDAMENTOS DE LA PSICOLOGÍA COMO CIENCIA

PRÁCTICA

El maestro organiza el aula en media luna y a partir de la visualización del video denominado: "El herrero de corazones", realizamos un diálogo comunitario en el que daremos a conocer nuestra percepción respecto a los temas que abordan.

Para ello, es aconsejable utilizar la siguiente ficha de observación:

- Ingresamos al siguiente link para ver el video:
  https://www.youtube.com/watch?v=su0vdszfTGE



Ficha de observación de video

Título del video observado:

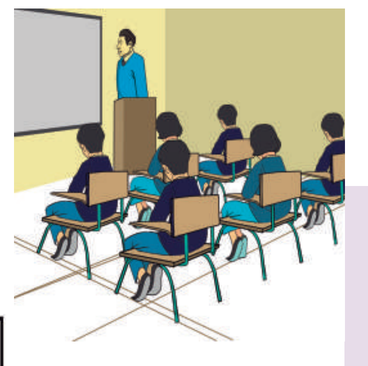
Fecha de observación:

Nombre del observador:

- Descripción del video: ¿De qué trata el video?
- Análisis del video: ¿Cuál son los temas que aborda?
- Crítica personal en torno del video: ¿Qué pienso al respecto?, ¿son importantes?, ¿por qué?

Actividad

Después de mirar el video, realizamos una ficha de observación, compartimos opiniones, con el fin de identificar puntos de encuentro y discrepancia respecto al tema. Para ello utiliza la técnica del "conversatorio", a través de los siguientes pasos:



Paso 1, elegimos un moderador que guie el conversatorio, en este caso podemos designar a nuestro maestro.

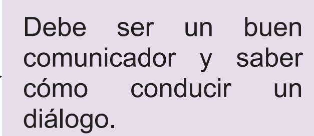
Paso 2, aclaramos una única regla, la cual consiste en la participación de todos los estudiantes en el proceso con respeto.

Paso 3, el moderador da la bienvenida a todos los participantes e inicia el diálogo y deberá fomentar la participación activa a partir del debate.

Paso 4, posterior al debate el moderador debe dar un resumen de las principales ideas y conclusiones.



Recomendación para el moderador



Debe ser un buen comunicador y saber cómo conducir un diálogo.



1. La psicología como ciencia para comprender el comportamiento

La psicología es una ciencia relativamente joven, su objetivo principal se centra en la comprensión del comportamiento humano a partir de su individualidad y la interacción que tiene con la sociedad, esto implica que como ciencia pretende conocer el origen y causas de los pensamientos, sentimientos y acciones.

Como cualquier ciencia, la evolución de la psicología es constante debido a las transformaciones oportunas que implica la construcción y reconstrucción de técnicas e instrumentos de estudio en el proceso de comprensión del comportamiento. Para ello la psicología toma en cuenta otras ciencias, pues de esto depende tener conclusiones más claras y completas.

La ciencias como la biología, sociología y pedagogía son algunas que apoyan en la comprensión del comportamiento humano, por ejemplo; para conocer los factores que intervienen en el desarrollo de sentimientos y pensamientos, se puede tomar en cuenta a la biología que de manera específica apoyará en el análisis de la influencia del aspecto físico sobre el psicológico.

Por consiguiente, se puede decir que la psicología como ciencia ayuda en la comprensión del comportamiento humano considerando varios factores que incluyen elementos biológicos, sociales y culturales.



La psicología se sustenta en el método científico, ya que el conocimiento generado en función de los elementos mencionados implica el cumplimiento de pasos específicos tales como:

- *Observación*
- *Planteamiento del problema*
- *Formulación de hipótesis*
- *Experimentación*
- *Análisis de datos*
- *Conclusiones*

2. Objeto de estudio de la psicología: integralidad del pensar, sentir y hacer

La psicología, como ciencia actual, es el resultado de las transformaciones sociales en la historia, se puede decir que su objeto de estudio son los procesos mentales, mismos que pueden definirse como el conjunto de funciones cognitivas que nos permiten procesar información y tomar decisiones.

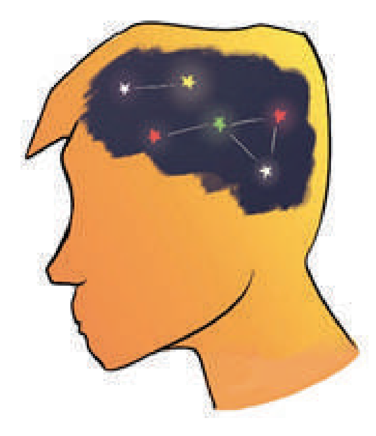
Los procesos mentales se clasifican en:

2.1 Procesos mentales básicos: se consideran necesarios para el funcionamiento básico del cerebro, entre ellos se puede mencionar a la atención, la memoria, la percepción y el lenguaje.

2.2 Procesos mentales superiores: son los que resultan de la integración de los procesos básicos, entre ellos se puede mencionar el razonamiento, el aprendizaje y la resolución de problemas

Actualmente la psicología reconoce que en la integración de ambos procesos mentales surgen los pensamientos, sentimientos y la capacidad de decisión, hecho que implica una interconexión para poder tomar una decisión coherente, para ello, debe existir equilibrio en lo que respecta a los pensamientos y sentimientos y viceversa.

Por ejemplo, si una persona no tiene control sobre sus emociones o pensamientos, la posibilidad de que sus acciones no sean coherentes o asertivas aumenta. Por el contrario si tiene control sobre las mismas actuará de manera positiva.



"Lo que realmente importa para el éxito, el carácter, la felicidad y los logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas, que son medidas por tests convencionales de cociente intelectual".

(Daniel Goleman)



3. Métodos científicos para el estudio del comportamiento

Los conocimientos que genera la psicología surgen en torno del método científico, lo que significa que los psicólogos utilizan técnicas de observación, experimentación y medición para recopilar datos y luego analizarlos objetivamente.

De acuerdo con el Manual de Publicaciones de la American Psychological Association, los métodos científicos para el estudio del comportamiento humano se pueden clasificar en dos categorías:



3.1 Métodos descriptivos.
Son métodos que utilizan técnicas para describir el comportamiento humano, sin intentar explicarlo. Incluyen la observación, la entrevista y el cuestionario.

- **Observación,** es una técnica para estudiar el comportamiento humano, ésta puede darse en el entorno natural o en un laboratorio.
- **Entrevista,** es una técnica en la que se realizan preguntan a las personas sobre su comportamiento, las entrevistas pueden ser estructuradas, semiestructuradas o no estructuradas.
- **Cuestionario,** es un instrumento en el que las personas responden a una serie de preguntas. Los cuestionarios pueden ser auto administrados o administrados por un entrevistador.



3.2 Métodos explicativos.
Se utilizan técnicas para explicar el comportamiento humano, Incluyen el experimento y el estudio correlacional.

- **Experimento,** es un método riguroso para estudiar el comportamiento humano en un experimento, el psicólogo manipula una variable independiente para ver su efecto en una variable dependiente.
- **Estudio correlacional,** es un método que mide la relación entre dos o más variables, un estudio correlacional no puede establecer una relación causal, pero puede indicar que existe una asociación entre dos variables.

En definitiva, se puede decir que cada método tiene ventajas y desventajas ya que en los métodos descriptivos es posible tener una visión general en torno al comportamiento humano, los métodos explicativos permiten explicar las causas de dicho comportamiento.



Actividad

A partir de lo estudiado, reflexionamos en plenaria en torno de la siguiente situación:

- Estás en una entrevista de trabajo para contratar personal para tu negocio.
- ¿Qué método aplicarías para conocer las habilidades y el potencial de los candidatos?
- Escribe las conclusiones a las que llegaste.





Actividad

Tomando en cuenta lo abordado en el tema, seleccionamos a dos personas de nuestro contexto e implementamos los métodos estudiados para describir o explicar su comportamiento.

Puedes guiarte en el siguiente formato:

TÍTULO

Fecha:

Nombre del observador:

Método:

Nombre de la persona observada:

Edad:

Descripción de su comportamiento

____
____
____
____
____

Explicación de su comportamiento

____
____
____
____
____

PRINCIPALES ESCUELAS, CORRIENTES Y ENFOQUES DE LA PSICOLOGÍA

PRÁCTICA



Con ayuda de la maestra o maestro, organizamos diferentes equipos de trabajo para representar en un juego de roles las diferentes estrategias de enseñanza y aprendizaje que conozcan a partir de su realidad.

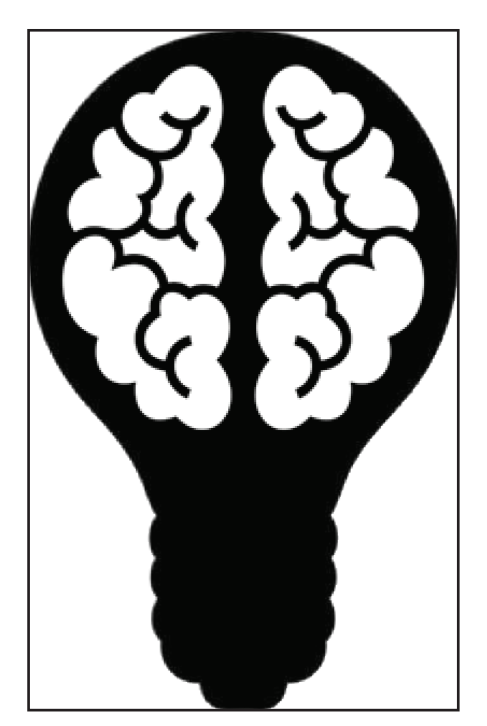
Para ello, se pueden tener en cuenta las estrategias de enseñanza de los padres en casa, los maestros en el colegio o los amigos en la comunidad.

Actividad

Pasos a seguir

- Elegimos el objeto de estudio para analizar las “Estrategias de enseñanza que tienen mis maestros, padres y amigos.
- Creamos personajes en función del tema seleccionado.
- A partir de tu experiencia, escribimos una historia colectiva para dramatizar.
- Diseñamos el escenario.
- Repartimos los guiones y designen a los personajes.
- Reflexionamos sobre las temáticas presentadas por los equipos.

TEORÍA



A lo largo del tiempo, la psicología, como ciencia, se ha desarrollado en función del surgimiento de diferentes escuelas y corrientes, cada una con un enfoque diferente en torno de los procesos mentales y el comportamiento humano. En ese sentido, antes de analizar cada una de ellas es importante establecer la diferencia conceptual entre escuelas, corrientes y enfoques de la psicología.

a) **Escuelas y corrientes,** se denominan así, a las perspectivas que se han desarrollado a lo largo de la historia de la psicología para comprender el comportamiento humano, entre ellas se puede hablar del psicoanálisis, conductismo, humanismo entre otras.

b) **Enfoques,** se llama enfoque al conjunto de métodos que se implementan para la comprensión del comportamiento humano, sin embargo estos varían en función de las corrientes o escuelas.

1. Psicoanálisis

Es una escuela de psicología que se concentró en el estudio del inconsciente y su influencia en el comportamiento humano.

Su principal representante fue Sigmund Freud, quien pensaba que la mente humana se dividía en tres partes a las cuales denominó consciente, preconsciente, e inconsciente, afirmando que gran parte de nuestro comportamiento se motiva por la parte inconsciente en la que residen los instintos y deseos reprimidos.

Freud pensaba que a lo largo de nuestra vida el inconsciente afloraba al consciente de diferentes formas:

a) **Lapsus linguae – errores al hablar,** se definen como errores involuntarios que ocurren al expresar ideas y pueden ser de diferentes tipos, incluyendo, sustituciones, omisiones, adiciones o confusión de palabras.

b) **Actos fallidos,** que se definen como los errores o fallos que cometemos involuntariamente en nuestro comportamiento reflejadas en diferentes maneras, incluyendo la escritura, el habla o las acciones.

c) **Sueños,** se define como una forma de comunicación del inconsciente, según Freud, los sueños son el resultado de un conflicto entre los deseos inconscientes y la censura del yo.



Sigmund Freud



2. Conductismo

Es una escuela de psicología que se centra en el estudio de la conducta observable.

Su principal representante es John B. Watson, quien pensaba que la psicología debía ser una ciencia objetiva centrada en la conducta observable, en lugar de los estados mentales subjetivos.



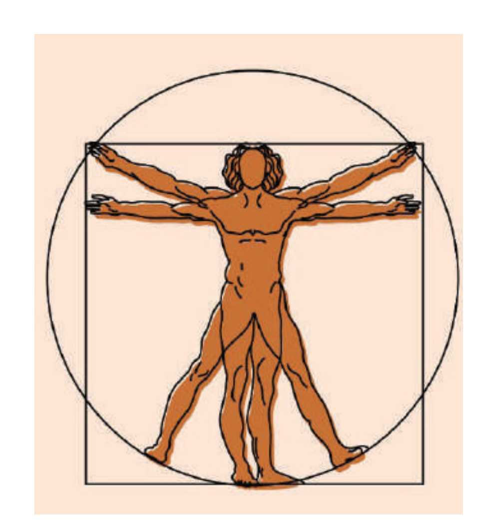
Para ello implementa dos conceptos propios de esta escuela: estímulo - respuesta, en ese sentido, el conductismo sostiene que las personas se comportan de acuerdo a las experiencias que han tenido. Lo que significa que los comportamientos son la respuesta a ciertos estímulos, sin importar si estos son positivos o negativos.

Para Watson el objeto de estudio de la psicología es la “conducta”, por tanto, dedica su trabajo a descubrir su funcionamiento, predecirlo y controlarlo, en ese afán niega la existencia de conocimientos innatos pues estos se aprenden en función de los estímulos.

Por consiguiente, define al estímulo como un tipo de elemento externo que genera un impacto en el sujeto.

En cambio, la respuesta es la forma en la que un sujeto reacciona ante el estímulo antes mencionado. Por ejemplo: si alimentamos a nuestro perro cada vez que suena un silbido, eventualmente éste comenzara a salivar a la simple escucha del sonido, incluso si no tenemos el plato de comida con nosotros.

Otro ejemplo puede darse en la escuela cuando alguno de nuestros compañeros con frecuencia recibe un elogio cuando saca buenas calificaciones, pues con el paso del tiempo es probable que mantenga su promedio pues cada elogio es un estímulo positivo.



3. Humanismo

La escuela humanista se centró en el estudio del desarrollo del potencial humano.

Su principal representante fue Abraham Maslow quien planteaba la idea de que el ser humano es un ser único que al mismo tiempo tiene potencial de crecimiento y desarrollo ya que para esta escuela las personas son capaces de superarse a sí mismas, por tanto deben ser tratadas con respeto y dignidad.

Pirámide de necesidades de Maslow

Necesidades orientadas al crecimiento

Necesidades orientadas a la supervivencia

Motivación de crecimiento

Motivación de carencia

Necesidades de autorealización

Necesidades de valoración

Necesidades de amor y pertenencia: ser aceptado

Necesidades de protección y seguridad: sentirse fuera de peligro

Necesidades fisiológicas: hambre, sed, sexo, etc.

Fuente://https://www.upadpsicologiacoaching.com/piramide-de-maslow-la-jerarquia-de-las-necesidades-humanas/

Algunos conceptos importantes que emplea la psicología humanista son:

- **Auto actualización,** se refiere a la tendencia de las personas a alcanzar su máximo potencial.
- **La autorrealización,** es el proceso de llegar a ser todo lo que se puede ser.
- **La libertad,** referida a la capacidad de elegir y actuar de acuerdo con nuestros valores y deseos.
- **La dignidad,** referida el derecho a ser tratado con respeto y consideración.

Además, basados en la pirámide de las necesidades, de Maslow, los humanistas afirman que el ser humano no podría vivir dignamente sin satisfacer esas necesidades y menos aún tener una motivación que oriente su existencia.

Dividen así las necesidades entre aquellas que ayudan al individuo a sobrevivir y aquellas que van orientadas al crecimiento y la autorrealización.

4. Gestalt

La escuela de la Gestalt, es una corriente cuyo principal exponente es Max Wertheimer, quien consideraba que las personas perciben el mundo en su totalidad, es decir, sin elementos aislados uno del otro.

De modo que la Gestalt se centró en el estudio de los procesos perceptuales pues entendía que las personas perciben el mundo de forma organizada y significativa. Entonces, se puede afirmar que la escuela de Gestalt ha tenido una gran influencia en el desarrollo de la psicología cognitiva, enfocándose en el análisis de la mente humana.

Sin embargo esta escuela ha sido bastante criticada por una serie de razones, que incluyen:

- **Su falta de rigor científico,** pues a menudo los gestaltistas se basan en ejemplos anecdóticos y en su propia intuición para apoyar sus teorías. Esto ha llevado a algunas críticas de que la psicología de la Gestalt no es una ciencia objetiva.
- **Su énfasis en la percepción,** los gestaltistas se centran en el estudio de la percepción y han prestado menos atención a otros aspectos de la psicología, como el aprendizaje, la memoria y la emoción. Esto ha llevado a algunas críticas de que la psicología de la Gestalt es incompleta.
- **Finalmente, su falta de aplicación clínica,** sus principios se han utilizado en el desarrollo de la terapia Gestalt, pero no se han utilizado ampliamente en otras áreas de la psicología clínica. Esto ha llevado a algunas críticas de que la psicología de la Gestalt no es una teoría práctica.

Principios de la Gestalt:

- Figura y fondo

Las personas perciben la figura como un objeto distinto del fondo.

- Proximidad

Las personas perciben los objetos que están cerca uno del otro como un grupo.

- Semejanza

Las personas perciben los objetos que son similares como un grupo.

- Continuidad

Las personas perciben los objetos que están conectados como un grupo.

- Cierre

Las personas perciben las figuras completas, incluso cuando están incompletas.

5. Enfoque sistémico

Es un método de análisis que considera a un sistema como un conjunto de elementos interconectados que interactúan entre sí para formar un todo.

Se basa en la premisa de Immanuel Kant que indica: “el todo es mayor que la suma de sus partes”, es decir, que un sistema tiene propiedades que no se pueden explicar a partir de los componentes individuales.

En otras palabras el enfoque sistémico se puede aplicar a cualquier sistema, desde un organismo vivo hasta una organización social. En lo que respecta al ámbito de la psicología, el enfoque sistémico se utiliza para estudiar el comportamiento humano en el contexto de las relaciones interpersonales.

Algunos de los principios básicos del enfoque sistémico son los siguientes:

- **La totalidad,** la suma total de sus partes es menor que un sistema.
- **La interacción,** los elementos de un sistema interactúan entre sí para formar un todo.
- **La retroalimentación,** la interacción entre los elementos de un sistema genera retroalimentación, que puede modificar el comportamiento del sistema.
- **La holística,** el enfoque sistémico considera al sistema como un todo, no como una colección de partes.



Este enfoque es útil en función del tratamiento de problemas que se manifiestan en un contexto. Por ejemplo:

En el caso de un niño con problemas de conducta en la escuela, el enfoque sistémico podría considerar su comportamiento en el contexto de la familia y la escuela, así se podría observar las interacciones entre el niño y sus padres, maestros y compañeros de clase. Al mismo tiempo se podría analizar los patrones de comunicación y los roles y reglas que rigen la dinámica familiar y escolar.

El objetivo de la terapia sería ayudar a la familia y la escuela a comprender las interacciones que contribuyen a los problemas de conducta del niño. En el caso de dos compañeros con problemas de comunicación, el enfoque sistémico podría considerar la comunicación de ambos en el contexto del aula, se podrían observar las interacciones entre ellos, así como los patrones de comunicación que utilizan. También se podría identificar las reglas que rigen la comunicación en la escuela.

El objetivo de la terapia sería ayudar a los compañeros a comprender sus patrones de comunicación y a modificarlos para mejorarla.

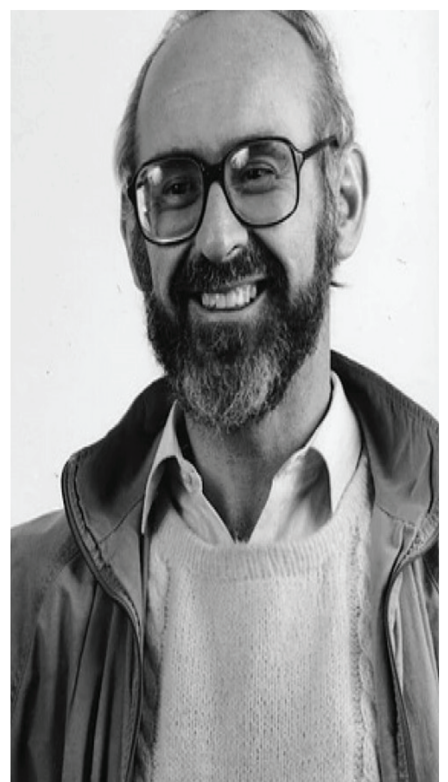
Finalmente, en el caso de un grupo de personas con problemas de ansiedad, el enfoque sistémico podría considerar los problemas de las personas en el contexto del grupo.

Así se podría observar las interacciones entre las personas, así como los patrones de comunicación y las reglas que rigen la dinámica del grupo.

Por consiguiente, el objetivo sería ayudar a las personas a comprender sus interacciones y a modificarlas para reducir la ansiedad.

6. Psicología de la liberación

Martín Baró



FUENTE: *https://www.psicologiaymente.com/*

Es una corriente de pensamiento psicológico que surgió en América Latina en la década de 1970. Esta corriente se caracteriza por su enfoque social y político, y por su compromiso con la liberación de los pueblos oprimidos.

La psicología de la liberación fue fundada por el psicólogo salvadoreño Ignacio Martín Baró, quien consideraba que la psicología tradicional era incapaz de comprender los problemas psicológicos de los pueblos oprimidos.

Martín Baró propuso que la psicología debía ser una ciencia comprometida con la transformación social, y que debía centrarse en la comprensión de las relaciones entre los individuos, los grupos y las estructuras sociales.

Los principales conceptos de la psicología de la liberación son los siguientes:

- **La concientización,** es un proceso de desarrollo de la conciencia crítica, que permite a las personas comprender las causas de su opresión.
- **La realidad des-ideologizada,** la realidad desideologizada es una realidad que ha sido despojada de sus ideologías, que son las creencias y valores que sirven para justificar la dominación.

En ese sentido, la psicología de la liberación ha tenido un impacto significativo en la psicología latinoamericana, y ha contribuido a la formación de una nueva generación de psicólogos comprometidos con la justicia social.

En el ámbito educativo, la psicología de la liberación es una corriente que se utiliza para promover una educación crítica que contribuya a la formación de ciudadanos conscientes y comprometidos con la transformación social. Su aplicación está fuertemente vinculada a la investigación en el contexto social.

De modo que esta corriente actualmente ofrece una perspectiva crítica de la psicología tradicional, y propone una nueva psicología comprometida con la liberación de los pueblos oprimidos.









"Mafalda" de Quino

Actividad

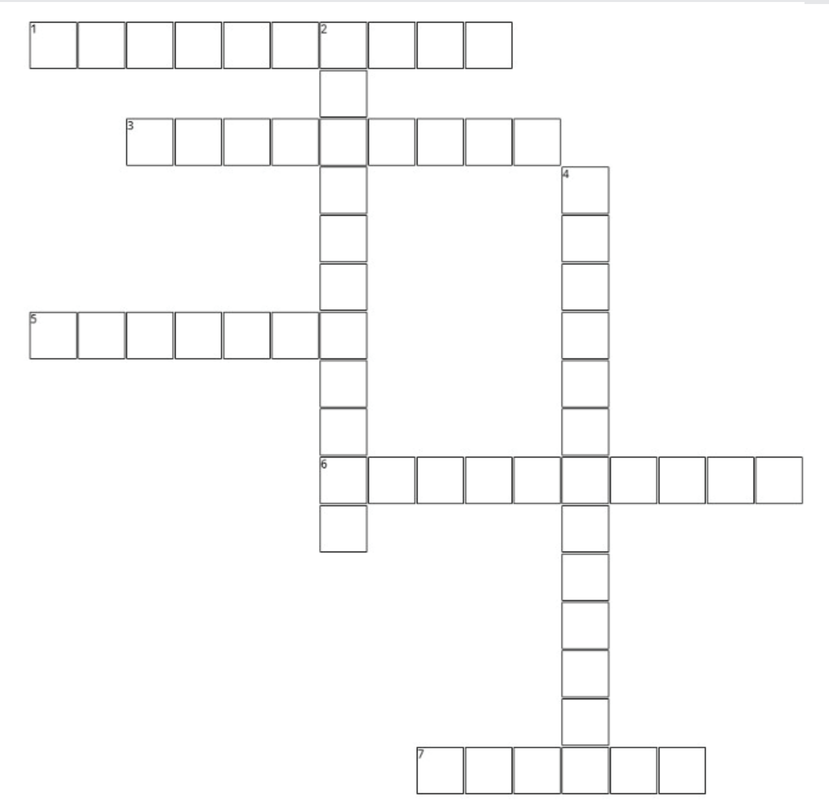
Completa el siguiente crucigrama

Horizontales:

- Se caracteriza por su enfoque social y político.
- Se centró en el estudio del desarrollo humano.
- Considera que las personas perciben el mundo en su totalidad.
- Propuso que la psicología sea una ciencia comprometida con la transformación social.
- Pensaba que la sicología debía centrarse en la conducta observable.

Verticales:

- Implementó el estímulo y la respuesta.
- Se concentró en el estudio del inconsciente y su influencia en el comportamiento humano.





Actividad

Reflexionamos y respondemos:

- ¿Con cuál de las escuelas filosóficas podrías asociar la enseñanza de tus padres? ¿Por qué?
- ¿Crees que en tu colegio aún se sigue con la escuela conductista?
- ¿Cómo se podrían aplicar los conceptos de la psicología de la liberación en la escuela?



Actividad

Realizamos un mapa conceptual sobre las distintas escuelas filosóficas estudiadas en la lección.

EL SER HUMANO Y SUS DIMENSIONES: INTEGRALIDAD BIO-PSICO-SOCIO-CULTURAL

PRÁCTICA



Nuestro país es muy diverso y rico en cultura y tradiciones, lo que influye en el comportamiento de sus habitantes y en sus formas de vida.

Describe alguna actividad cultural de la sociedad boliviana que influya en la personalidad de sus habitantes.

- El Carnaval
- La Semana Santa
- Todos Santos
- Feria de las Alasitas
- Fiesta Regional
- Otros

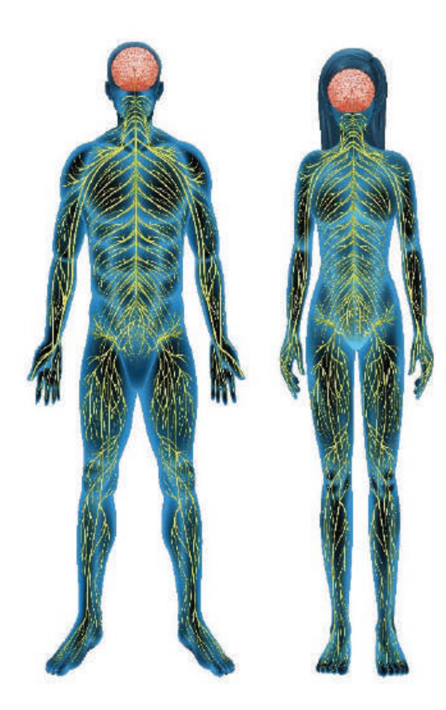
Actividad

Reflexionamos, ¿cómo influyen las prácticas socio culturales en el comportamiento de las personas?



TEORÍA

Sistema nervioso



FUENTE: *https://www.freepik.es/*

1. El ser humano y sus dimensiones

El ser humano se caracteriza por desarrollar, durante toda su vida, habilidades superiores que lo distinguen de los animales y son producto del desarrollo humano en su dimensión biológica, psicológica, social y cultural.

El hombre se caracteriza porque da fines a sus acciones de un modo consciente y reflexivo, sabiendo lo que hace y porqué lo hace. Estos actos propios del ser humano son realizados por las facultades específicamente humanas.

1.1 Dimensión biológica y su influencia en el comportamiento (la importancia del cuidado de nuestro cuerpo y su desarrollo)

La dimensión biológica del ser humano puede ser comprendida desde dos perspectivas: el sistema nervioso y la estructura genética.

a) El sistema nervioso

Es la estructura anatómica-fisiológica que regula la conducta. Todos los procesos de percepción de la información, a través de los órganos de los sentidos, como el procesamiento en la corteza cerebral, están dinamizados por el sistema nervioso. Según el psicológico Porfirio Tintaya (2002), el sistema nervioso está conformado por:

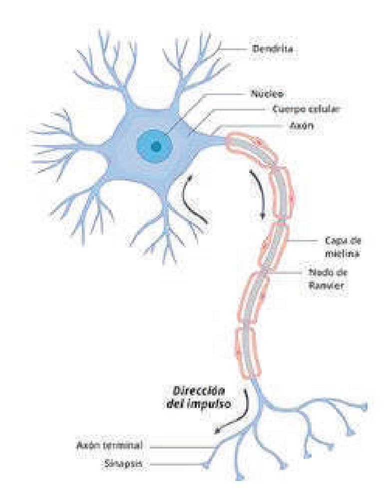
- **Sistema nervioso periférico,** compuesto por los nervios craneales, nervios espinales, nervios espinales y ganglios periféricos.
- **Sistema nervioso central,** conformado por el cerebro y la médula espinal. Este sistema está cubierto de hueso, el cerebro dentro del cráneo y la médula espinal en la columna vertebral.

- **La neurona,** es el elemento procesador de la información del sistema nervioso, la recopila del entorno, la procesa y controla los movimientos del cuerpo en respuesta a esa información.
- **La comunicación nerviosa,** las neuronas están agrupadas en redes y son alrededor de 100.000 millones. Cada neurona puede recibir y transmitir mensajes de un total que oscila entre las 1000 y las 10000 neuronas, además, nuestro organismo contiene billones de conexiones neuronales que, en su mayoría, se encuentran en el cerebro. Esta comunicación es posible por la transmisión sináptica.

El sistema nervioso interviene tanto en los procesos sensoriales, motores y cognitivos, como en el procesamiento de la información emocional. El cerebro tiene sus propios mecanismos de control sobre la reacción humana. "El lado izquierdo de la cara está controlado fundamentalmente por el hemisferio cerebral derecho, expresa mas las emociones" (Moscovitch y Olds, 1982).

Entonces, es importante comprender que las emociones tienen control cerebral izquierdo.

La neurona



Fuente:*https://espanol.nichd.nih.*

b) La estructura genética

En cuanto al aspecto corporal, está determinado por el ambiente y la herencia. Desde la teoría evolucionista, propuesta por Darwin, se ha considerado que los elementos biológicos están determinados por la capacidad que tiene el ser humano de adecuarse al ambiente. En esta misma relación con la naturaleza, el ser humano desarrolla habilidades específicas.

Las disposiciones y condiciones físicas con las que se nacen son heredadas, mientras que la organización y dinámica de los procesos psicológicos se construyen, es decir, se aprenden. Más específicamente, las reacciones psicológicas básicas llegan por herencia; pero las formaciones psicológicas complejas se aprenden a lo largo de la vida del ser humano.

El crecimiento del cuerpo, las capacidades sensoriales, las habilidades motoras y la salud forman parte del desarrollo físico y pueden influir en otros dominios del desarrollo. *"Por ejemplo, un niño con frecuentes infecciones del oído puede desarrollar el lenguaje con mayor lentitud que un niño sin este problema. Durante la pubertad, los notables cambios físicos y hormonales afectan el sentido en desarrollo del yo. Y, en algunos adultos mayores, los cambios físicos en el cerebro pueden conducir a un deterioro intelectual y de la personalidad"* (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004).

El carácter

"El carácter es la combinación original individual de las cualidades fundamentales de la personalidad que distinguen a un sujeto dado como miembro de la sociedad, expresan su actitud hacia el mundo que le rodea y se manifiestan en su conducta en sus actos".

Smirnov, A.; Rubinstein, S.; Leontiev, A. y Tieplov, B. (1965)

Los seres humanos nacen con ciertas predisposiciones para desarrollar habilidades, como ser: músico, deportista o, por el contrario, adquirir vicios como fumar o beber alcohol. Estas predisposiciones son reforzadas por el aprendizaje social. Se nace con ciertas condiciones físicas y disposiciones fisiológicas, que son el fundamento de las reacciones psicológicas, pero las formaciones y composiciones subjetivas se construyen.

Las personas nacen con habilidades innatas.



Fuente: *https://primeroloprimero.co/*

Es importante cuidar nuestras habilidades intelectuales y físicas para un desarrollo pleno de la personalidad. Para algunos, la sensibilidad les permite desarrollar su potencialidad en la música o la poesía, mientras que la fortaleza física puede servir para desenvolverse en actividades deportivas como el fútbol o el boxeo.

1.2 Dimensión psicológica y su influencia en el comportamiento (importancia del bienestar psíquico-emocional-afectivo en su desarrollo)

La dimensión psicológica del ser humano se expresa mediante la formación de la personalidad.

La máscara de la personalidad



Fuente://https.pixabay.com/

La personalidad es una compleja formación sistemática y funcional que permite al hombre regular su comportamiento. “La personalidad expresa la forma de ser del sujeto, formas de pensar, sentir y actuar, motivaciones, capacidades, su carácter y la orientación en la vida” (Tintaya, 1998, p.98). La personalidad se presenta ante la sociedad mediante máscaras que cumplen roles sociales determinados. Uno es padre en el hogar por la mañana, policía en el trabajo, chofer cuando conduce su movilidad, amigo cuando comparte con las amistades. Las distintas máscaras de la personalidad se adecuan a la realidad social.

La personalidad, según el psicólogo Porfidio Tintaya (2002), puede ser organizada en tres niveles: Procesos psíquicos elementales, procesos psíquicos complejos y síntesis psicológicas.

a) Procesos psíquicos elementales

Constituyen fenómenos, intensidades u operaciones simples de la actividad psíquica. Estos son los procesos cognitivos, afectivos y conductuales.

Procesos cognitivos, son fenómenos cuyas operaciones reflejan y proyectan la realidad a través de las sensaciones, la percepción, atención, memoria y el pensamiento se conoce y comprende la realidad, ya que opera y ejecuta la asimilación de los objetos a los esquemas cognitivos y la acomodación de éstos a los nuevos objetos de conocimiento.

Procesos afectivos, constituyen el estado de ánimo del sujeto, expresado en las reacciones y manifestaciones de sentimientos. Las intensidades afectivas están conformadas por emociones, que son formas de reacción fisiológica, y por sentimientos que son inclinaciones afectivas hacia cosas, personas, situaciones y actividades.

Procesos conductuales, las conductas son respuestas a través de las cuales el hombre actúa y modifica su medio ambiente. El organismo humano responde mediante reflejos. El papel de este reflejo consiste en que orienta a los seres vivos en el universo que les rodea y les permite actuar en él, teniendo en cuenta las cualidades objetivas de los objetos y los fenómenos, sus conexiones y relaciones, sometiendo su conducta a éstas.

La creatividad

“Es la capacidad de expresar, realizar una actividad, detectar y resolver problemas bajo un punto de vista nuevo, poco usual u original y efectivo”.

Porfidio Tintaya (2002)

b) Formaciones psicológicas complejas

Las formaciones psicológicas complejas, suponen una elaboración consciente y un vínculo afectivo elevado en el ser humano.

Las necesidades, tienen una característica funcional, que consiste en estar mediatizado por la conciencia, y actúan a través de objetivos, intenciones y decisiones.

Las motivaciones, constituyen la forma en que el sujeto asume sus necesidades sicológicas para satisfacerlas. Busca satisfacer las necesidades de afecto, contacto emocional, autorrealización o el sentido de vida.

Las personas tienen diferente carácter



Fuente: *https://psiqueviva.com/los-tipos-de-caracter/*

Las capacidades, son cualidades que permiten resolver determinados problemas, asimilar conocimientos y desarrollar ciertas actividades con mayor facilidad. Aspectos como la creatividad, habilidad, talento, forman parte de la personalidad.

El carácter, cada persona se diferencia de las demás por la originalidad de sus reacciones a las influencias de la realidad, las cuales caracterizan su actitud hacia aquello que influye sobre ella. El hábito de trabajo, la valentía creadora, el entusiasmo por vivir, la pasión por el deporte con características que se van formando en el desarrollo de las potencialidades naturales mediante el apoyo de la sociedad.

c) Síntesis psicológicas

Son procesos complejos que integran, en su estructura y funciones, a diversos mecanismos y formaciones psicológicas elementales. Entre estos esta la autovaloración, la vocación y el lenguaje.

- **La autovaloración,** es un subsistema de la personalidad, un centro que integra la propia organización subjetiva que regula el nivel de pretensiones de las motivaciones, el desempeño y las operaciones de las capacidades cognoscitivas y volitivas. Es el yo ideal que cada uno se forma en la vida.
- **La vocación,** la vocación se desarrolla sobre la base de las disposiciones biológicas e influencias ambientales, impulsa y organiza el desarrollo de la personalidad en dirección de los objetivos de la vida.
- **El lenguaje,** el lenguaje es una capacidad que representa una de las capacidades más desarrolladas. Representa la comunicación, la cognición y la autorregulación.

La autovaloración es muy importante



Fuente: *https://rociogonzalezgalvan*

1.3. Dimensión socio-cultural y su influencia en el comportamiento (la importancia del diálogo socio-cultural)

Los seres humanos se desarrollan dentro de múltiples contextos. La sociedad crea patrones culturales, valores dominantes, creencias, costumbres que penetran en la vida diaria de los individuos. Por ejemplo; el hecho de que un niño crezca en una familia nuclear o una familia extendida influye en su forma de comprender la unión familiar.

La teoría sociocultural de Lev Vygotski enfatiza el papel que tiene el medio ambiente en la formación de la personalidad del ser humano. El ser humano aprende de la realidad mediante la interacción social. Las actividades compartidas ayudan a los niños a aprender a través de interacciones con las formas de pensamiento y conducta de su sociedad.

> *"La palabra social, aplicada a nuestra disciplina tiene gran importancia. Primero, en el sentido más amplio significa que todo lo cultural es social. Justamente la cultura es un producto de la vida social y de la actividad social del ser humano; por ello, el propio planteamiento del problema del desarrollo cultural de la conducta nos lleva directamente al plano social del desarrollo. Podríamos señalar, además que el signo, que se halla fuera del organismo, al igual que la herramienta, está separado de la personalidad y sirve en su esencia al órgano social o al medio social". (Barahona, M. 2016).*

Familia nuclear

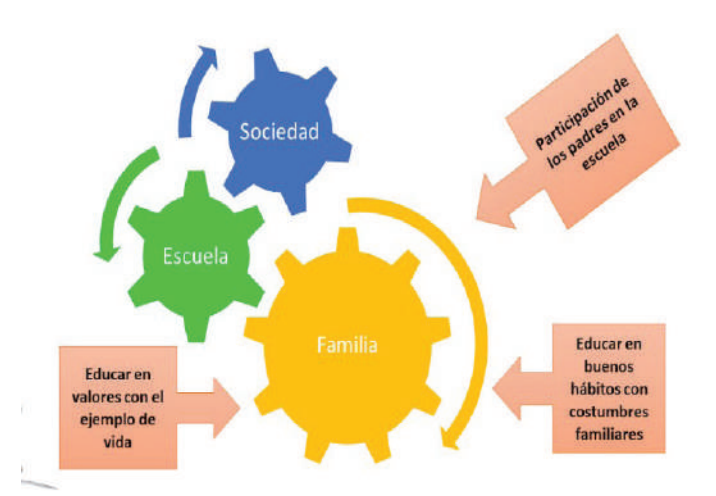
Unidad familiar de parentesco y convivencia compuesta por uno o dos padres y sus hijos naturales, reconocidos o adoptivos.

Familia extendida

Red de parentesco compuesta por los padres, hijos y otros familiares, que en ocasiones viven juntos en un hogar de familia extendida, como abuelos, tíos y otros.

La familia es la estructura más importante

Los hábitos, las normas, ideas y técnicas son producto de la experiencia humana y están ya configurados cuando el ser humano nace, es decir, este llega a un mundo donde existen muchos aspectos preestablecidos, una organización social a la que deberá sobrevivir y adaptarse. Por ejemplo, los niños aprenden a hablar un idioma que la sociedad tiene como medio de comunicación habitual. Los brasileros aprenden el portugués, mientras que los bolivianos, por su diversidad cultural, aprenden el castellano, quechua, aimara, guaraní o algún otro idioma nativo.



La cultura

La cultura expresa la forma de vida de una comunidad o sociedad, a través de sus prácticas sociales, sus costumbres, tradiciones, creencias, expresiones literarias, danzas, gastronomía, pinturas, vestimenta y productos que la identifican.

La cultura genera conductas que van pasando de generación en generación, transmitidas de padres a hijos y de maestros a estudiantes, las cuales se van manifestando desde la niñez, en torno a los talentos y habilidades con los que uno nace.



Taller de Instrumentos Musicales "Wara"



Fuente. *Ministerio de Educación*



Fuente: *Ministerio de Descolonización*

Los individuos son motivados a realizar acciones influenciados por la educación que tienen y la cultura a la que pertenecen. Estos aspectos estimulan el comportamiento de las personas. Por ejemplo, se estimula el deporte porque beneficia a la salud y la formación del carácter, pero se desalienta el consumo de bebidas alcohólicas porque perjudica a la salud y las relaciones familiares

Las culturas son creadas para el logro de fines individuales, biológicos y sociales en la vida común; sus modalidades dependen en parte del ambiente natural y geográfico; pero la gran variedad de culturas, sus instituciones de lujo, sus artefactos innecesarios, hacen aparente la presencia de un factor esencialmente creativo.

La cultura está en constante cambio, por el contacto permanente entre los seres humanos. Por ejemplo; los bolivianos que disfrutan de la música clásica, ahora han incorporado instrumentos nativos para crear una música sinfónica nativa, donde comparten sonidos con violines, charangos, trompetas y zampoñas.

Existe una relación complementaria entre el desarrollo de las dimensiones biológicas, psicológicas y socioculturales. El cambio y la estabilidad en el organismo, la personalidad y las relaciones sociales constituyen en conjunto el desarrollo psicosocial, y éste puede afectar el funcionamiento cognoscitivo y físico. Por ejemplo, la ansiedad por presentar una prueba puede afectar el desempeño de una persona, el apoyo social puede ayudar a la gente a afrontar los efectos potencialmente negativos del estrés en la salud física y mental (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004).

Este aspecto es muy importante en la formación de la persona y su identificación y sentido de pertenencia, puesto que alguien que crece aceptándose como parte de la cultura de su entorno, no tendrá conflictos de identidad o deseos de pertenecer a otras sociedades o culturas, lo que a la larga puede causar frustraciones e inseguridades.

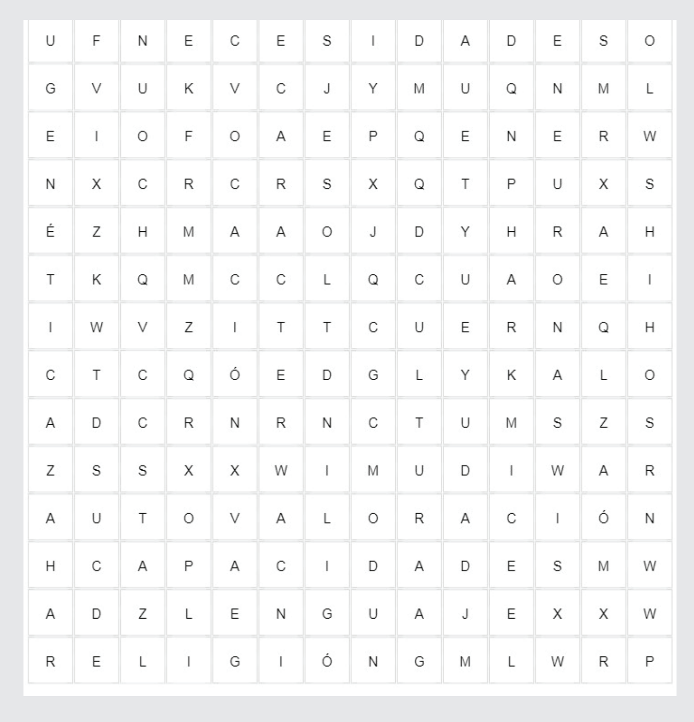
Ante todos estos factores internos y externos que estimulan el comportamiento, es necesario potenciar cada vez más la capacidad crítica de las personas, dejando que los niños y jóvenes sean copartícipes de decisiones para su vida, aprendiendo a diferenciar entornos positivos y negativos para ellos, y que sean capaces de asumir responsabilidades ante sus acciones.

La religión

La religión es otro factor importante que influye en la adaptación de la personalidad y en las relaciones personales y grupales ya que a través de las bases morales brinda lineamientos de vida, además condiciona los actos por la doctrina de la existencia de un cielo y un infierno, al que se llegará de acuerdo al comportamiento.



Actividad



U	F	N	E	C	E	S	I	D	A	D	E	S	O
G	V	U	K	V	C	J	Y	M	U	Q	N	M	L
E	I	O	F	O	A	E	P	Q	E	N	E	R	W
N	X	C	R	C	R	S	X	Q	T	P	U	X	S
É	Z	H	M	A	A	O	J	D	Y	H	R	A	H
T	K	Q	M	C	C	L	Q	C	U	A	O	E	I
I	W	V	Z	I	T	T	C	U	E	R	N	Q	H
C	T	C	Q	Ó	E	D	G	L	Y	K	A	L	O
A	D	C	R	N	R	N	C	T	U	M	S	Z	S
Z	S	S	X	X	W	I	M	U	D	I	W	A	R
A	U	T	O	V	A	L	O	R	A	C	I	Ó	N
H	C	A	P	A	C	I	D	A	D	E	S	M	W
A	D	Z	L	E	N	G	U	A	J	E	X	X	W
R	E	L	I	G	I	Ó	N	G	M	L	W	R	P

AUTOVALORACIÒN
CAPACIDADES
CARÀCTER
CULTURA
GENÈTICA
LENGUAJE
NECESIDADES
NEURONAS
RELIGIÒN
VOCACIÒN

Actividad

Reflexionamos y respondemos:

- ¿Qué importancia tiene la herencia en la formación del carácter?
- ¿De qué manera influye el entorno social en el comportamiento? Ejemplifica.
- ¿Qué importancia tiene la familia en el desarrollo de la personalidad?



Actividad

Elegimos a uno de nuestras compañeras o compañeros y sin colocar su nombre, lo descríbimos física, psicológica y culturalmente, identificando características que la distingan de los demás:

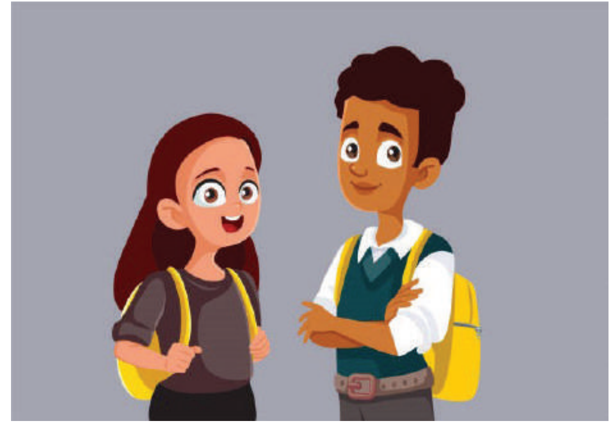
¿Qué lo hace único y distinto a los demás?

TIPOS DE VIOLENCIA CON ENFOQUE DE GÉNERO



¿Cuál es el objetivo de la Ley 348?

La ley 348 tiene el objetivo de garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, tiene por objeto establecer mecanismos, medidas y políticas integrales de prevención, atención, protección y reparación a las mujeres en situación de violencia; así como la persecución y sanción a los agresores.



Fuente: *https://www.istockphoto.com/*

Actividad

Reflexionamos y respondemos:

- ¿Por qué es importante contar con una ley que proteja a las mujeres de la violencia?
- ¿Crees que se cumple esta ley?



Declaración Universal de Derechos Humanos

Igualdad humana

Artículo 1. *Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.*

Igualdad de género

Artículo 2. I. *Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición.*

1. La violencia

La violencia no es simplemente un determinado tipo de acto físico, sino también psicológico, social, económico y simbólico, que se manifiesta de una persona hacia otra. No se refiere sólo a una forma de "hacer", sino de "no hacer". Por ejemplo: si un adulto ve que un niño mayor golpea a uno menor y no hace nada comete una omisión, la cual también constituye un acto de violencia.

Violencia

"Constituye cualquier acción u omisión, abierta o encubierta, que cause la muerte o daño físico, sexual o psicológico a una persona, le genere perjuicio en su patrimonio, en su economía, en su fuente laboral o en otro ámbito cualquiera". *(Ley 348. Art. 6. Inciso 1)*

2. La violencia de género

Se refiere a cualquier acto que dañe la integridad física, mental o moral de una persona o un grupo de personas por pertenecer a un determinado género. Se origina en la desigualdad existente entre hombres y mujeres, en el abuso de poder y la existencia de normas discriminatorias. "El término se utiliza principalmente para subrayar el hecho de que las diferencias estructurales de poder basadas en el género colocan a las mujeres y niñas en situación de riesgo frente a múltiples formas de violencia". (Ministerio de Educación, 2023). Sin embargo, es importante resaltar que la violencia de género puede ejercerse por hombres o mujeres y será importante mirar a ambos lados para comprender este tipo de violencia.

Los hombres, las mujeres, los niños, las niñas pueden ser objeto de violencia. Por ejemplo; si un trabajador que no accede a su salario por incumplimiento del patrón, es un tipo de violencia económica que afecta a la familia entera. Una niña que es golpeada por otro niño es un tipo de violencia física, una mujer que manipula a su pareja con sus hijos es un tipo de violencia psicológica.

La violencia no es exclusiva de ciertos sectores o grupos sociales, por el contrario, trasciende todos los estratos sociales y culturales, afectando negativamente a la humanidad en el pensar, sentir y actuar, a las víctimas y a los victimarios, porque en el ámbito social genera rupturas sociales, conflictos familiares, desviaciones culturales e inestabilidad económica y laboral. Es importante promocionar la equidad de género para evitar cualquier tipo de violencia.



¿Qué es el género?

"El género se refiere a los roles, las características y oportunidades definidos por la sociedad que se consideran apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. El género es también producto de las relaciones entre las personas y puede reflejar la distribución de poder entre ellas. No es un concepto estático, sino que cambia con el tiempo y del lugar. Cuando las personas o los grupos no se ajustan a las normas (incluido los conceptos de masculinidad o feminidad), los roles, las responsabilidades o las relaciones relacionadas con el género, suelen ser objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación, todo lo cual puede afectar negativamente a la salud. El género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto".

(Organización Mundial de la Salud)

Vivir Bien.

Es la condición y desarrollo de una vida integra material, espiritual y física, en armonía consigo mismo, el entorno familiar, social y la naturaleza.

(Ley 348. Art. 4. Inciso 1)

La igualdad de género expresa que todos, tanto hombres como mujeres tienen los mismos derechos, oportunidades y responsabilidades, por lo que se convierte en un cimiento para construir una sociedad pacífica, armónica, equilibrada, sostenible y respetuosa, uno sociedad basada en el "Vivir bien"

3. Violencia psicológica

Todo acto u omisión que daña la estabilidad emocional de la persona, que conlleva acciones de burla, intimidación, desprecio y humillación que generan depresión, aislamiento, devaluación de la autoestima e incluso puede llevar al suicidio, se denomina violencia psicológica. Estas actitudes pueden ser con palabras, gestos o hechos, como por ejemplo el chantaje emocional para controlar a otra persona.

Existen distintos tipos de violencia psicológica tales como:

¿Cómo detener la violencia?

"Puesto que no se puede ya contar con la violencia para detener, es preciso que cada sociedad, y la humanidad entera, si quiere salvarse, haga prevalecer objetivos ecuménicos sobre los intereses particulares. Es que una práctica del diálogo y una moral del amor, o simplemente de la comprensión, modifiquen las instituciones y costumbres".

Jean Marie Domenach

Sociologo







4. Violencia física

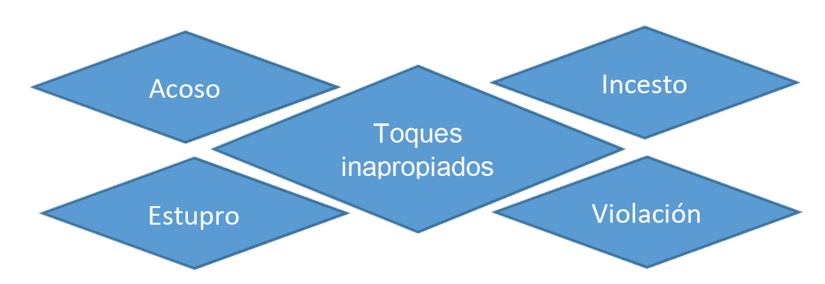
Es toda acción de fuerza material ejercida sobre una persona a fin de lograr su consentimiento, obediencia, sometimiento, prohibición u otro es violencia física. Cualquier acto que provoca daño corporal de manera intencionada, haciendo uso de la fuerza física o algún tipo de arma u objeto contundente que pueda provocar o no lesiones internas, externas o ambas, ya sean temporales o permanentes, las manifestaciones de este tipo de violencia pueden ser:

Existen distintos tipos de violencia psicológica tales como:



5. Violencia sexual

Se trata de cualquier acto, con fines sexuales, que melle o dañe la integridad moral o corporal de una persona, se considera violencia sexual a cualquier toque o caricia que no tenga el consentimiento de la persona e incluso a insinuaciones o palabras obscenas que le incomoden.



Acceso a cargos públicos

Para el acceso a un cargo público de cualquier órgano del Estado o nivel de administración, sea mediante elección, designación, nombramiento o contratación, además de previstas por la Ley, se considerará como un requisito inexcusable el no contar con antecedentes de violencia ejercida contra una mujer o cualquier miembro de su familia, que tenga sentencia ejecutoriada en calidad de cosa juzgada.

El Sistema Integral Plurinacional de Prevención, Atención, Sanción y Erradicación de la Violencia en razón de género –SIPPASE certificará referidos en el presente

(Ley Nº 348, Art.13, num. I).

6. Violencia económica

Toda acción u omisión del agresor hacia otra persona que se manifiesta a través del control y la manipulación de sus percepciones económicas, este tipo de violencia busca afectar los bienes, pertenencias y dinero de una persona, privándole de medios necesarios para vivir. Por ejemplo, cuando el deudor no cancela su deuda al prestatario, en una fecha acordada previamente. Algunas formas de violencia económica son:

- Controlar ingresos
- Disponer de bienes ajenos
- No pagar salario
- Impedir el trabajo
- Adeudar

7. Violencia simbólica

Son los mensajes, valores, símbolos, íconos, signos, grafitis e imposiciones sociales, económicas, políticas, culturales y de creencias religiosas que trasmiten, reproducen y consolidan relaciones de dominación, exclusión, desigualdad y discriminación, naturalizando la subordinación de unos a otros. Por ejemplo, cuando en el cuartel el oficial llama sarna al soldado. Manifestaciones claras son:

- Apodos
- Insultos
- Chistes
- Memes

Meme como violencia simbólica



8. El feminicidio

El feminicidio es un acto de violencia extrema contra las mujeres por razones machistas o misóginas, tiene su origen en la desigualdad de género, es decir, en la posición de subordinación, marginalidad y riesgo en la cual se encuentra la mujer con respecto al hombre.



Esta clase de discriminación es una forma de extrema violencia que produce muerte de una mujer por el sólo hecho de ser mujer. En aplicación de los Derechos Humanos, la Constitución Política del Estado Plurinacional "prohíbe y sanciona toda forma de discriminación fundada en razón de sexo, color, edad, orientación sexual, identidad de género" (Art. 14, num.II), generando normativa para sancionar el feminicidio.

La Ley Nº 348, Ley integral para garantizar a las mujeres una vida libre de violencia, de 9 de marzo de 2013, considera al feminicidio como un delito de violencia contra las mujeres:

Artículo 252 bis. Se sancionará con la pena de presidio de treinta (30) años, sin derecho a indulto, a quien mate a una mujer, en cualquiera de las siguientes circunstancias:

1. *El autor sea o haya sido cónyuge o conviviente de la víctima, esté o haya estado ligada a ésta por una análoga relación de afectividad o intimidad, aún sin convivencia;*
2. *Por haberse negado la víctima a establecer con el autor, una relación de pareja enamoramiento, afectividad o intimidad;*
3. *Por estar la víctima en situación de embarazo;*
4. *La víctima que se encuentre en una situación o relación de subordinación o dependencia respecto de autor, o tenga con éste una relación de amistad, laboral o de compañerismo.*
5. *La víctima se encuentre en una situación de vulnerabilidad;*
6. *Cuando con anterioridad al hecho de la muerte, la mujer haya sido víctima de violencia física, sicológica, sexual o económica, cometido por el mismo agresor;*
7. *Cuando el hecho haya sido precedido por un delito contra la libertad individual o la libertad sexual;*
8. *Cuando la muerte sea conexa al delito de trata o tráfico de personas;*
9. *Cuando la muerte sea resultado de ritos, desafíos grupales o prácticas culturales.*



Actividad

- Identificamos los tipos de violencia que se ejerce en nuestra comunidad.
- Socializamos argumentos sobre la necesidad de eliminar los tipos de violencia en la comunidad educativa, familiar o social.



Actividad

Elaboramos un cartel creativo con una frase original para prevenir la violencia hacia las mujeres, niñas y adolescentes y lo pegamos el cartel en un espacio visible de tu colegio.

DESPATRIARCALIZACIÓN, EQUIDAD DE GÉNERO Y CONVIVENCIA ARMÓNICA EN EL ESTADO PLURINACIONAL

PRÁCTICA



Fuente: https://www.planetariojalisco.com/

El 16 de junio de 1963 viajaba a los mandos de la nave Vostok-6 la primera mujer en volar al espacio, Valentina Tereshkova. Chaika, así la llamaban, gaviota en ruso, estuvo 3 días dando vueltas a la Tierra, cumpliendo así su gran sueño de la infancia.

No lo tuvo fácil, su experiencia como paracaidista fue lo que la llevó al espacio. Y para ello, tuvo que mentir a su madre, indicando que estaba en un campeonato de paracaidismo. Pero su perseverancia y sus ganas de hacer lo que realmente le gustaba le hizo llegar lejos.

Hasta la fecha, solo habían viajado hombres al espacio, pero Tereshkova sorprendió al mundo en ser la primera mujer en hacerlo, sin importarle que fuera un trabajo “de hombres”.

Actividad

Reflexionamos sobre los roles asignados por la sociedad a las distintas profesiones a los cuales quieres dedicarte como futuro ciudadano adulto.

TEORÍA



Prevención de la violencia de género

Artículo 15. num. III. *El Estado adoptará las medidas necesarias para prevenir, eliminar y sancionar la violencia de género y generacional, así como toda acción u omisión que tenga por objeto degradar la condición humana, causar muerte, dolor y sufrimiento físico, sexual, sicológico, tanto en el ámbito público como privado.*

Constitución Política del Estado Plurinacional de Bolivia.

1. Relaciones de poder implicadas en las relaciones de género.

La preocupación por la relación de género es fundamental, para no pensar que el dominio sobre el otro es un fenómeno connatural a la naturaleza humana. Antiguamente se creía que la dominación sobre el otro era parte del ser humano, se consideró que la violencia por dominar había generado luchas y guerras por territorios, alimentos y poder entre los seres humanos.

El filósofo Thomas Hobbes (1588-1679) planteaba, que la sociedad se movía por relaciones de poder, cuyos orígenes estaban en los mismos órganos del sistema nervioso, generando un movimiento vital que producía dos sentimientos: el deseo y la repulsión. El primero se orienta a la búsqueda y obtención afanosa de todo lo que impulsa el movimiento vital; el segundo es el rechazo de todo aquello que lo disminuye o lo destruye. De aquí derivan dos tipos de emociones deseadas o repudiadas: amor y odio; alegría y pesar; esperanza y desesperanza; valentía y cobardía; benevolencia e ira; mal y bien. De esta manera, en la conducta humana se impone el egoísmo, porque el individuo busca las emociones que le son agradables y rechaza aquellas que le son perjudiciales. Homo homini lupus significa “el hombre es lobo del hombre”, haciendo referencia al origen individual, egoísta y violento del hombre.

Las relaciones de género no son naturales, sino una construcción social. Por ejemplo, la violencia como la acción humana que emplea la fuerza fáctica o simbólica sobre otra persona con la intencionalidad de ejercer poder o responder a sus abusos se constituye en la manifestación que se presenta mediante múltiples expresiones siendo muy diversos los intereses en juego, los agentes, las víctimas, los escenarios, los valores en cuestión, los instrumentos utilizados y los efectos producidos.

Se habla entonces, de violencia urbana o rural, violencia externa o interna, violencia social o familiar. Asimismo, de violencia contra países, regiones, instituciones, grupos sociales y de violencia en contra de actores sociales específicos como ser hombres, mujeres, jóvenes, niños y niñas (Moreno, Moreno, Colomo, 2007). La violencia es una forma negativa de ejercer el poder sobre otro, siendo una manifestación de esta realidad una sociedad patriarcal.

Para entender la despatriarcalización, en el marco de la discusión del género, es necesario entender qué es el patriarcado y su relación con la dominación colonial. La historiadora Gerda Larner afirma que el patriarcado es "la manifestación e institucionalización del dominio masculino sobre las mujeres y niños/as de la familia y la ampliación de ese dominio sobre las mujeres en la sociedad en general".

El patriarcado es un sistema de relaciones de poder hecho a imagen y semejanza de lo masculino, una relación desigual y vertical sobre las mujeres. El sistema patriarcal viene acompañado por la colonización, pues esta mentalidad y conducta patriarcal surge entre las primeras sociedades occidentales.

"La despatriarcalización supone el desmontaje del orden fundado en la distribución desigual de poder entre hombres y mujeres en la sociedad, la comunidad, la familia y el Estado" (OEP, 2012).

Despatriarcalizar una sociedad constituye un proceso de liberación, de emancipación del pensar, sentir, actuar y conocer de las mujeres.

2. Equidad de género e igualdad de oportunidades

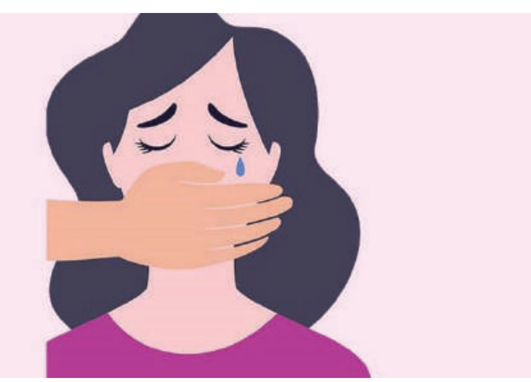
Cuando se habla de género, se alude a las características que distinguen a los hombres de las mujeres, las cuales se han establecido con el paso del tiempo.

Es una construcción social, cultural e histórica que define los comportamientos masculinos y femeninos, tomando en cuenta al tiempo y el espacio.

La identidad de género, la conciencia de ser hombre o mujer y todo lo que implica en una sociedad particular, es un aspecto del autoconcepto en desarrollo.

Biológicamente, las diferencias evidentes entre bebés de ambos sexos son pocas. "Los dos sexos tienen igual sensibilidad al tacto y la dentición, el sentarse y el caminar, tienden a presentarse aproximadamente a la misma edad" (Papalia, Wendkos y Duskin, 2004).

Las diferencias biológicas, son fuertemente dirigidas y fortalecidas por las asignaciones de roles sociales que la comunidad les otorga, condicionando a comportamientos "adecuados" al género que pertenece el individuo y direccionando su personalidad.



Fuente:https://stecyl

"La despatriarcalización es el enfrentamiento contra toda esa herencia colonial; hoy es materia de políticas públicas. Es la desestabilización de relaciones sociales de dominio y de ejercicio de poder. Es la transgresión de las reglas sociales, culturales, religiosas, normativas y políticas patriarcales que tienen la misión de eternizar el cautiverio de las mujeres".

(Sarela Paz y Marcela Lagarde)

Padre amoroso



Fuente: *Ministerio de Justicia*

¿Qué son los roles de género?

Son las conductas, intereses, actitudes, habilidades y rasgos que una cultura o grupo social considera apropiados para los hombres o para las mujeres; es decir lo que espera la sociedad de las personas por el sexo asignado al nacer. De esta manera, deberán vestir, actuar, trabajar y hasta sentir de una determinada forma.



Fuente: *https://web.senado.gob.bo/prensa/noticias*

La equidad de género consiste en la igualdad de derechos, responsabilidades y oportunidades para todas las personas, sean hombres o mujeres.

Es un pilar necesario para lograr un mundo sostenible, pacífico, próspero, saludable, en resumen, una sociedad del vivir bien.

Tipificación del género

Proceso de socialización por el cual los niños aprenden a una edad temprana los roles de género apropiados.

Se cree que algunas labores son solo para mujeres



Fuente: *https://urgente.bo/*

Hombres y mujeres son capaces de realizar labores de casa.



Fuente: *Ministerio de Educación*

"En cada momento histórico, nuestras sociedades asignan roles y tareas diferenciadas a las mujeres y a los hombres" (OEP, 2012). Por ejemplo, para los Mosetenes las mujeres pueden ingresar a cazar, para los aimaras el hombre rotura la tierra y la mujer coloca la semilla. Estas prácticas de roles se pueden ir modificando con el tiempo, en función al significado que le dan al género.

Al identificarse como parte de un género, masculino o femenino, la persona automáticamente asume roles y formas de vida predeterminadas, incluso antes de su nacimiento, los padres ya les asignan colores a sus ropitas (rosado para niña y celeste para niño) y establecen un modelo adecuado a la sociedad en la que viven según el género al que pertenecen.

Sin embargo, con el paso del tiempo estos modelos han ido acortando sus brechas y poco a poco se van rompiendo los estereotipos de género y los hombres y mujeres pueden realizar actividades indistintamente.

3. Estereotipos que discriminan y desvalorizan a mujeres y varones

Los estereotipos de género son las creencias arraigadas en la sociedad que asignan roles a los varones y las mujeres. se piensa que los varones deben dedicarse a trabajar, mientras que las mujeres a las labores de casa.

Es necesario superar esta asignación de roles, pues los varones muy bien pueden dedicarse a las labores de casa, y no por eso deben ser llamados con calificativos burlescos.

En nuestra sociedad, se atribuyen modelos y patrones de comportamientos, formas de vestir, modos de vida y toda clase de estereotipos tanto a mujeres como a hombres y estos son aceptados por la comunidad y replicados en las futuras generaciones. A los hombres se les atribuye racionalidad, fortaleza, eficacia o dominio; mientras que a las mujeres se les asocia con la fragilidad, dependencia, pasividad o subordinación. Estas cualidades asignadas socialmente no son determinantes absolutos de la personalidad del ser humano.

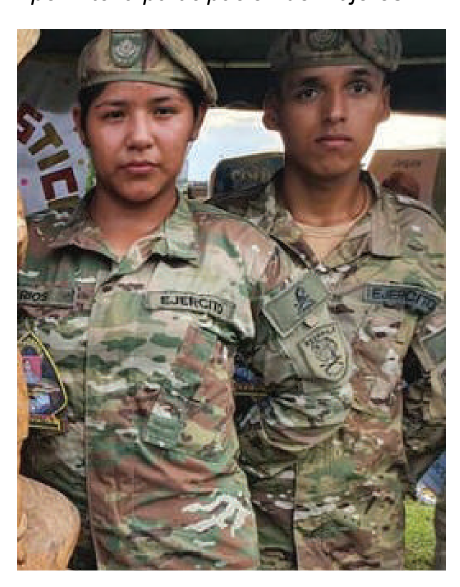
Los niños, en cuanto a las preferencias de juegos, están más frecuentemente socializados por el género de las niñas. los progenitores, en especial los padres, tienden a mostrar más incomodidad si un niño juega con una muñeca o que si una niña juega con un camión. Son estereotipos sociales que obligan a asumir ciertos roles, incluso en el juego.

Los estereotipos que discriminan y desvalorizan tienen que ver con formas de violencia simbólica que se ejercen en la sociedad y son reproducidas inconscientemente por la comunidad. Por ejemplo, una mujer que se dedica a los estudios para obtener cargos profesionales altos, sin llegar a tener hijos, se considera que no se ha realizado como mujer. Esta es una forma de discriminación.

Estos estereotipos son replicados por los medios de comunicación, los cuales reproducen formas culturales ajenas a nuestra realidad. Por ejemplo, en la cultura aimara se considera que las mujeres robustas son más privilegiadas por la naturaleza porque pueden dar a luz naturalmente y pueden dedicarse a actividades laborales que requieran fuerza.

Es importante erradicar estos estereotipos ficticios, más si son productos coloniales, que desvaloricen a las personas originarias. La formación de personas integrales para construir la sociedad del vivir bien, es el horizonte en nuestra historia.

El servicio pre militar en Bolivia permite la participación de mujeres.



4. Perspectiva crítica de los roles impuestos

La tradición muestra que en la mayoría de las culturas se espera que las mujeres dediquen la mayor parte de su tiempo a cuidar del hogar y de los niños, esta asignación de roles deber ser evaluada por la sociedad.

Mientras que los hombres son los proveedores y protectores, se espera que las mujeres sean dóciles educadoras y los hombres activos, agresivos y competitivos. Los padres salen a trabajar para mantener a la familia, mientras que la mamá se queda en casa a fin de cuidar a los hijos. Estos roles son definidos por la cultura, por eso pueden ser modificados con una buena compresión de esta construcción social. Ahora, las mujeres pueden salir a trabajar, mientras los varones se quedan a cuidar el hogar. Es aquí donde empieza la equidad de los roles de género.



Fuente: *Ayuda en Acción*

Los mecanismos de socialización de los roles se los realiza mediante la familia, la escuela, los medios de comunicación, quienes nos hacen creer que estos roles son naturales e inquebrantables. Estos roles impuestos son los medios por los que no pueden desarrollarse integralmente las personas. Muchos padres imponen a sus hijos sus propias frustraciones y/o sueños de ser futbolista, médico o músico, obligando al hijo a asumir una profesión o actividad que el mismo padre no ha podido desarrollar, generando una frustración en el hijo que se ve impuesto con un rol con el que debe complacer a sus padres.



Actividad

Investigamos un ejemplo de vida de una persona que se dedica a alguna actividad laboral y/o profesional que busca la equidad de género, quebrantando los estereotipos impuestos por la sociedad y luego respondemos:

- ¿Qué actividad realiza?
- ¿Qué opina la gente de su actividad laboral?
- ¿Qué opinas tú sobre la elección de su profesión?



Actividad

Describimos dos situaciones cotidianas de tu comunidad que marquen estereotipos de género y plantea una solución.

FUNDAMENTOS Y DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD A PARTIR DE NUESTRA CULTURA

PRÁCTICA

Respondemos las siguientes preguntas:



1. ¿Eres una persona introvertida o extrovertida?
2. ¿Prefieres trabajar en equipo o de manera independiente?
3. ¿Eres más emocional o racional?
4. ¿Eres una persona optimista o pesimista?
5. ¿Eres una persona organizada o desorganizada?
6. ¿Eres una persona creativa o analítica?
7. ¿Eres una persona paciente o impaciente?
8. ¿Eres una persona que toma riesgos o que prefiere la seguridad?
9. ¿Eres una persona que se adapta fácilmente a los cambios o que prefiere la estabilidad?
10. ¿Eres una persona que se enfoca en el presente o en el futuro?

Actividad

¿Qué es la empatía?

R.- ....

TEORÍA



El desarrollo de la personalidad en Bolivia, al igual que en cualquier otra parte del mundo, es un proceso complejo influenciado por una variedad de factores, incluyendo la cultura, la historia, la educación, el entorno familiar y social, la economía y muchos otros. La cultura boliviana es diversa, rica y desempeña un papel fundamental en la formación de la personalidad de sus habitantes.

1. Análisis de la personalidad y sus teorías

Para poder realizar un análisis de la personalidad primero tenemos que entender ¿Qué es la personalidad? ¿Cuáles son los elementos que conforman la personalidad?

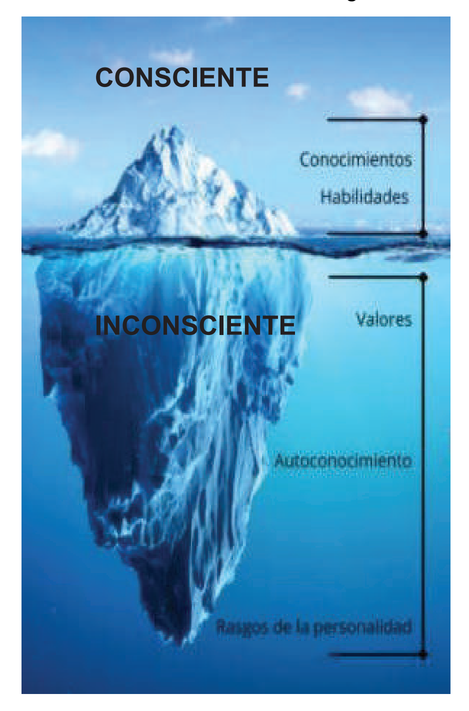
La personalidad es un como un conjunto de rasgos y características particulares que se originan desde el momento de nuestro nacimiento y nos permite delimitar la forma de ser de un sujeto, se puede decir que incluso los bebés poseen una personalidad, y aunque ésta no está aún bien definida, se irá desarrollando a lo largo del crecimiento en la medida que el individuo vaya interactuando con su entorno socio-cultural. En los primeros 5 años de vida la interacción entre el instinto y el ambiente serán fundamentales para que el niño vaya desarrollando su propia personalidad.

De igual manera los elementos que conforman la personalidad son:

- **Constitución física,** se refiere a las características físicas de una persona, como la altura, el peso, la tez, entre otras.
- **Temperamento,** son las características emocionales y de comportamiento que son innatas y que se manifiestan desde la infancia. Algunos ejemplos de temperamento son la timidez, la impulsividad, la sociabilidad, entre otros.
- **Carácter,** alude a las características psicológicas que se adquieren a lo largo de la vida, como resultado de la educación, la cultura y las experiencias, el carácter incluye valores, creencias, actitudes y habilidades sociales.
- **Inteligencia,** se refiere a la capacidad cognitiva de una persona, que incluye habilidades como el razonamiento, la memoria, la atención y la resolución de problemas.

El estudio de la personalidad es un campo amplio en la psicología que se centra en comprender y explicar las diferencias individuales en los patrones de pensamiento, emoción y comportamiento de las personas. A lo largo de la historia de la psicología, se han desarrollado diversas teorías de la personalidad para explicar cómo se forma y se desarrolla la personalidad. A continuación, se presentan las cuatro teorías más reconocidas de la personalidad:

La metáfora del iceberg



a) Teoría del Psicoanálisis de Sigmund Freud

Según esta teoría, el Ello es la parte más primitiva y se enfoca en la satisfacción de los instintos y deseos básicos. El Yo es la parte consciente de la personalidad, su función es resolver conflictos y tomar decisiones conscientes. El Súper yo es la parte moral de la personalidad y se enfoca en la internalización de las normas y valores sociales.

Ejemplo de la vida cotidiana

Hoy es la final del campeonato de fútbol de salón de mi unidad educativa y el día de mañana tengo un examen, frente a esto la reaccionan será:

EL YO: Quiero ir al partido de fustal que van a jugar hoy, pero no debería porque mañana tengo que rendir un examen y no voy a alcanzar a repasar todos los temas.

EL SUPER YÓ: Quiero ir al partido de fustal, pero no iré porque no podré estudiar bien para el examen de mañana.

EL ELLO: Quiero ir al partido de fustal, aunque mañana tenga un examen. El partido será único e irrepetible, el examen podrá rendirlo en otro momento.

Carl Jung



Fuente: *https://psicologiaymente.com/*

b) Teoría de la personalidad de Carl Jung

La teoría psicoanalítica de Carl Jung, se enfoca en el análisis de los procesos inconscientes y cómo estos repercuten en la vida consciente de una persona. La teoría incluye el concepto de los arquetipos y el objetivo de lograr una síntesis entre el consciente y el inconsciente. Además, habló de dos actitudes básicas para la personalidad: la introversión y la extroversión.

Según Jung, la personalidad se compone de tres partes: el ego, el inconsciente personal y el inconsciente colectivo. También afirma que existen cuatro funciones psicológicas fundamentales para todo ser humano, las cuales son: sentimientos, sensaciones, pensamientos e intuición,

Se pueden realizar ocho combinaciones con estas cuatro funciones, de las cuales resultan los siguientes tipos de personalidad: pensamiento-introvertido, sentimental-introvertido, sensación-introvertido, Intuición-introvertida, pensamiento-extrovertido, sentimiento-extrovertido, sensación-extrovertido e Intuición-extrovertido.

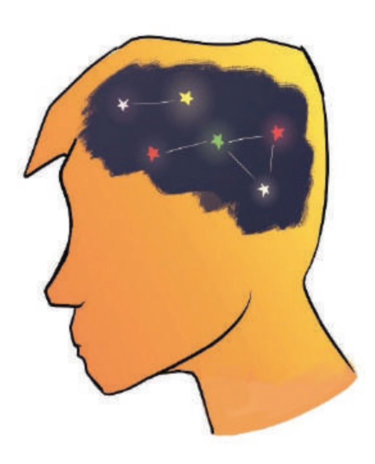
c) Teoría de los rasgos de la personalidad de Gordon Allport

El psicólogo estadounidense Gordon Allport plantea esta teoría afirmando que existen tres rasgos que caracterizan la personalidad los individuos e influyen en el comportamiento de una persona, todas las personas, en diferentes grados, tienen entre 5 y 10 rasgos centrales.

Los rasgos se organizan en tres niveles:

- **Rasgos cardinales,** son aquellos que definen completamente a una persona.
- **Rasgos centrales,** son los rasgos principales que caracterizan a una persona.
- **Rasgos secundarios,** son aquellos que se manifiestan esporádicamente y son menos generales.

Allport también estudia la personalidad por medio de los rasgos comunes y únicos, los primeros son los rasgos que comparten varias personas y los segundos son las características específicas que hacen que las personas sean diferentes unas de otras.



Los 4 tipos de temperamentos









d) La teoría fenomenológica de Carl Rogers

Sostiene que la percepción y explicación de la realidad que tiene cada persona es particular y tiene que ver con las experiencias y las interpretaciones que le dan cada una de ella.

Para comprender esta teoría es posible desglosar los siguientes aspectos:

- Los elementos internos influyen en la conducta a través de las experiencias vividas.
- La autorrealización del ser humano se relaciona con su lugar en el mundo en busca del crecimiento personal.
- Cada persona tiene una percepción de sí misma, a esto se llama el autoconcepto y es muy importante para el desarrollo personal.
- La conducta y la personalidad pueden ir cambiando constantemente a lo largo de la vida.

Además, Rogers cree que el individuo percibe el mundo que lo rodea de una manera única y singular, y estas percepciones constituyen su realidad.

e) Teoría de la personalidad de Raymond Cattell

La teoría de la personalidad de Raymond Cattell es una teoría de los rasgos que se basa en el concepto donde la personalidad es un conjunto de características estables que determinan cómo una persona piensa, siente y se comporta.

Cattell define los rasgos como “tendencias relativamente permanentes y amplias a reaccionar de una forma determinada”. Los rasgos pueden ser conscientes o inconscientes, y pueden ser positivos o negativos.

Cattell identificó dos tipos de rasgos:

- **Rasgos temperamentales:** en su mayoría son heredados y son evidentes desde el nacimiento.
- **Rasgos aptitudinales o de habilidad:** son las habilidades que tiene el individuo para hacer frente a las situaciones complejas que se le presenten.

2. Factores que influyen en el desarrollo de la personalidad: lo biológico, lo psicológico, el medio natural y social

Se pueden categorizar en cuatro factores principales: biológicos, psicológicos, naturales y sociales.

a) Factores biológicos

Los factores biológicos juegan un papel importante en la formación y desarrollo de la personalidad los cuales incluyen:

- La genética: son los rasgos y características físicas, que se heredan de los padres y antepasados, que ayudan a definir nuestra personalidad.
- El desarrollo cerebral: el cerebro está en constante desarrollo durante la infancia y la adolescencia, los cambios en la estructura y la función del cerebro pueden influir en la personalidad.
- Los neurotransmisores: los neurotransmisores son sustancias químicas que transmiten señales entre las neuronas. El equilibrio de los neurotransmisores puede influir en el estado de ánimo, la atención y la impulsividad, todos los cuales son factores de la personalidad.
- Las hormonas: las hormonas también pueden influir en la personalidad. Por ejemplo, los niveles de testosterona se han relacionado con la agresión y la impulsividad, mientras que los niveles de estrógeno se han relacionado con la empatía y la cooperación.

b) Factores psicológicos

Influyen en el desarrollo de la personalidad son aquellos que se relacionan con el funcionamiento mental y emocional de la persona. Estos factores incluyen: la autoestima, la motivación, la inteligencia, la creatividad, la empatía, la resiliencia, la responsabilidad, la autoconciencia, la capacidad para manejar el estrés. Además, existen otros factores psicológicos que influyen en la personalidad, como el estilo de apego, el temperamento, la inteligencia emocional, los modelos de roles, las experiencias tempranas, las influencias interpersonales y culturales, los valores personales, entre otros.

c) Factores naturales

También conocidos como ambientales son los rasgos que se adquieren durante la vida, los cuales surgen a partir de la influencia del entorno y las estructuras específicas, relacionadas con el clima, el medio ambiente y las tradiciones.

c) Factores sociales

Influyen en el desarrollo de la personalidad son aquellos que se relacionan con el entorno social de la persona. Dentro de estos factores están: la familia, la escuela, la cultura y los medios de comunicación, ya que todos estos factores externos están relacionados con la comunidad al practicar sus costumbres y creencias rituales, en el caso de la familia se adquiere los hábitos, valores y costumbres que ayudan en la formación de la personalidad, los cuales distinguen y hacen única a la persona.

3. Influencia del grupo etario en el desarrollo del yo social

El grupo etario es un factor importante en el desarrollo del yo social. A medida que las personas crecen, interactúan con personas de diferentes edades y grupos sociales.

Influencia del grupo etario en la infancia. Los niños aprenden sobre sí mismos a través de sus interacciones con sus padres, hermanos y otros familiares. Estos primeros contactos sociales proporcionan a los niños un sentido de pertenencia y seguridad.

Con el paso del tiempo, los niños comienzan a interactuar con otros niños en la escuela y en el vecindario, estas interrelaciones ayudan a los niños a desarrollar su identidad social, los niños aprenden a seguir las reglas, a compartir y a cooperar.

Influencia del grupo etario en la adolescencia. Es una época de transición en la que las personas comienzan a separarse de sus familias y a formar su propia identidad, el grupo de pares es un factor importante en el desarrollo del yo social durante la adolescencia.

Los adolescentes buscan la aprobación de sus compañeros y se esfuerzan por encajar, esto puede llevar a comportamientos de riesgo, como el consumo de drogas y alcohol.

Influencia del grupo etario en la edad adulta, las personas continúan interactuando con otras personas de diferentes edades y grupos sociales. Las interacciones ayudan a las personas a desarrollar su identidad y su lugar en el mundo.

Las personas adultas desarrollan relaciones de trabajo, relaciones románticas y relaciones de amistad, las que les ayudan a sentirse conectadas y apoyadas.



Actividad

Respondemos:

- ¿Quiénes ejercen influencia en nuestra forma de interactuar con la sociedad?
- ¿Cómo ha cambiado nuestra forma de ser desde hace dos años?



Actividad

Observamos a las personas que se encuentran en la unidad educativa y describimos los rasgos comunes que presentan, tomando en cuenta los factores biológicos, sociales, psicológicos y ambientales.

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

PRÁCTICA

Actividad

De acuerdo a tu personalidad respondemos las siguientes preguntas:

- ¿En qué actividad consideras que eres el mejor?
- ¿Por qué consideras que eres el mejor realizando esa actividad?






TEORÍA

1. La inteligencia

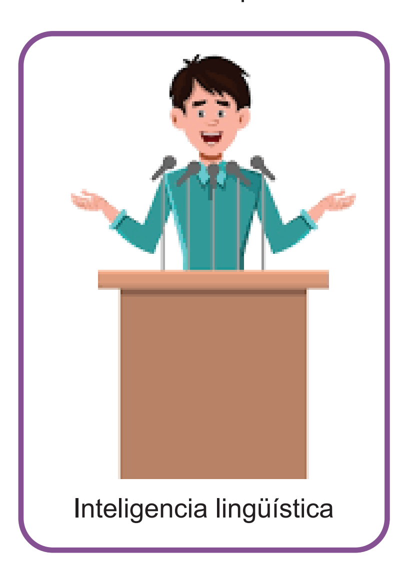
No existe una definición exacta de la inteligencia, ya que a lo largo de la historia se han desarrollado varias definiciones de la misma según los intereses de las áreas de investigación.

En general podemos decir que la inteligencia es la capacidad de aprender, comprender y resolver problemas, para lo cual existen factores que influyen en el desarrollo de la inteligencia y son las siguientes:

Factores genéticos, según estudios realizados, indican que los factores genéticos influyen en la inteligencia, ya que han identificado que los genes están involucrados en el desarrollo del cerebro y la función cognitiva. Los estudios realizados a las familias y gemelos han demostrado que la inteligencia es hereditaria.

Factores ambientales, los factores ambientales juegan un papel importante en el desarrollo de la inteligencia y dentro de estos factores ambientales están:

- **La nutrición,** la alimentación que reciban los niños incide en el desarrollo del cerebro, los niños que no reciben una alimentación adecuada tienen más probabilidades de tener una baja inteligencia.
- **Estimulación temprana,** son los estímulos que causan efectos sobre los sentidos de los niños para que estos puedan desarrollar sus capacidades cognitivas.
- **La educación,** proporciona a los niños las oportunidades de aprender y desarrollar sus habilidades cognitivas, la educación familiar les permite adoptar hábitos y costumbres para relacionarse con su entorno, mientras la educación escolarizada les brinda conocimientos académicos.
- **El entorno social,** los niños que crecen en los entornos ricos en estímulos y oportunidades de aprendizaje tienen más probabilidades de desarrollar su inteligencia.


Inteligencia lingüística

2. Tipos de inteligencia y sus características

Howard Gardner plantea la teoría de las “inteligencias múltiples”, en la cual nos indica que existe una variedad de inteligencias, mismas que se manifiestan de manera distinta en cada persona, las cuales son determinantes para la construcción de la personalidad de cada individuo.

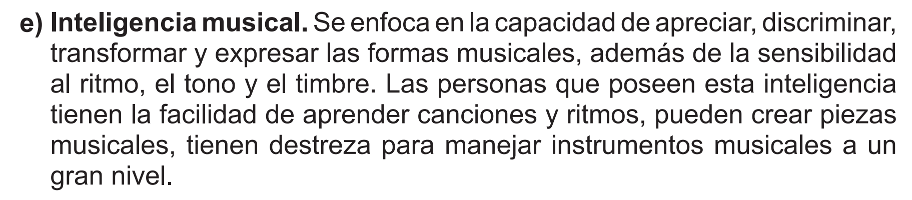
En la teoría de las inteligencias múltiples nos plantea ocho tipos de inteligencias las cuales son:

a) **Inteligencia lingüística,** está enfocada en la capacidad de usar el lenguaje oral como escrito de manera efectiva, a las personas con inteligencia lingüística le gusta leer y escribir, son buenos para contar historias, aprender idiomas, muy hábiles para expresarse verbalmente y son buenos para entender el lenguaje figurado.

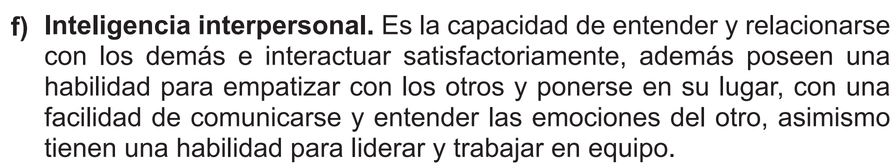
b) **Inteligencia lógica – matemática,** quienes desarrollan esta inteligencia tienen la capacidad de razonar, resolver problemas y pensar de forma abstracta, es decir son buenos para las matemáticas, la ciencia, el pensamiento lógico y son buenos también para la resolución de problemas complejos.

c) **Inteligencia espacial.** Quienes poseen esta inteligencia, tienen la capacidad de percibir y comprender el mundo, es decir que a estas personas les gusta dibujar, son buenos para visualizar cosas, crear modelos, orientarse en el espacio y para entender las relaciones espaciales.

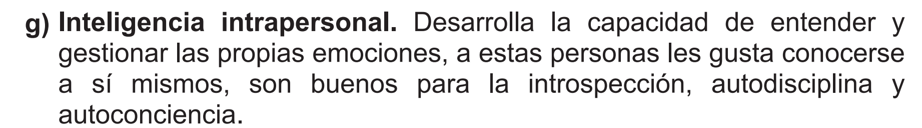
d) **Inteligencia corporal – kinestésica.** Alude a la capacidad de controlar el propio cuerpo y de realizar movimientos precisos. Las personas con esta inteligencia tienen la facilidad de realizar actividades físicas, como deportes, danzas y artes marciales, de igual manera pueden coordinar con facilidad movimientos del cuerpo y la mente, desarrollando una destreza como medio de expresión y comunicación. Asimismo, tienen la habilidad de aprender a través del movimiento y la experiencia física.



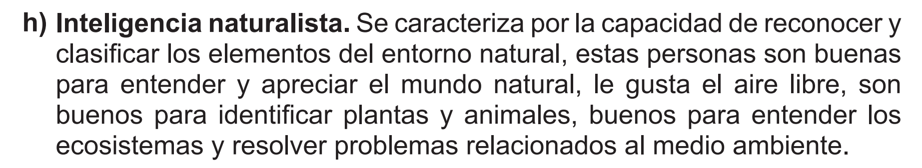
e) **Inteligencia musical.** Se enfoca en la capacidad de apreciar, discriminar, transformar y expresar las formas musicales, además de la sensibilidad al ritmo, el tono y el timbre. Las personas que poseen esta inteligencia tienen la facilidad de aprender canciones y ritmos, pueden crear piezas musicales, tienen destreza para manejar instrumentos musicales a un gran nivel.



f) **Inteligencia interpersonal.** Es la capacidad de entender y relacionarse con los demás e interactuar satisfactoriamente, además poseen una habilidad para empatizar con los otros y ponerse en su lugar, con una facilidad de comunicarse y entender las emociones del otro, asimismo tienen una habilidad para liderar y trabajar en equipo.



g) **Inteligencia intrapersonal.** Desarrolla la capacidad de entender y gestionar las propias emociones, a estas personas les gusta conocerse a sí mismos, son buenos para la introspección, autodisciplina y autoconciencia.



h) **Inteligencia naturalista.** Se caracteriza por la capacidad de reconocer y clasificar los elementos del entorno natural, estas personas son buenas para entender y apreciar el mundo natural, le gusta el aire libre, son buenos para identificar plantas y animales, buenos para entender los ecosistemas y resolver problemas relacionados al medio ambiente.



Inteligencia lógica matemática


Inteligencia espacial


Inteligencia kinestésica

Es importante tener en cuenta que la teoría de las inteligencias múltiples no es una teoría aceptada por todos los investigadores como única, es por ello que algunos autores han propuesto otros tipos de inteligencia como la inteligencia emocional, la inteligencia creativa y la inteligencia colaborativa.



Actividad

Identificamos y escribimos las inteligencias que más desarrollamos en el transcurso de tu vida, socializamos en el curso.



Elaboramos un cuadro comparativo de las inteligencias múltiples:

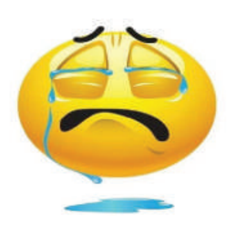
CUADRO COMPARATIVO DE LAS INTELIGENCIAS MÚLTIPLES								
Tipo de inteligencia	lingüística	lógica – matemática	espacial	corporal – kinestésica	musical	interpersonal	intrapersonal	naturalista
Escribe tres características.								

INTELIGENCIA EMOCIONAL

PRÁCTICA

Observamos las siguientes imágenes y escribimos que se nos viene a la mente cuando lo vemos.









Actividad

Dibujamos emojis que representen nuestro estado de ánimo de los últimos tres días.

- ¿Qué haces cuando te sientes triste?
- ¿Cómo reaccionas ante un problema?





TEORÍA

La inteligencia emocional es una habilidad relacionada con la forma de interactuar con el mundo y la capacidad para gestionar las emociones propias y comprender las emociones de los demás a través de componentes cognitivos, emocionales y conductuales.

Las personas con inteligencia emocional fácilmente pueden:

- Motivarse a sí mismos.
- Perseverar a pesar de las posibles frustraciones.
- Controlar sus impulsos.
- Diferir las gratificaciones.
- Regular sus estados de ánimo.
- Empatizar y confiar en los demás.

La inteligencia emocional se puede aprender y desarrollar. Algunos de los elementos claves para desarrollar la inteligencia emocional son:

- La autoconciencia emocional.
- La autorregulación emocional.
- La motivación.
- La empatía.
- Las habilidades sociales.

La inteligencia emocional es una habilidad importante que puede ayudarte a tener una vida más plena y satisfactoria.

Actividades para desarrollar la inteligencia emocional:

Reflexionar sobre las propias emociones: *tómate un tiempo para pensar en cómo te sientes y por qué*

Practicar la autorregulación: *cuando te sientas abrumado por las emociones, toma un descanso para calmarte.*

Conectar con los demás: *pasa tiempo con las personas que te hacen sentir bien.*

Aprender sobre la inteligencia emocional: *hay muchos libros, artículos y cursos que pueden ayudarte a aprender más sobre la inteligencia emocional.*

1. Fisiología del cerebro en relación con las emociones

El cerebro es el órgano responsable de procesar y gestionar las emociones y desempeña un lugar fundamental en la inteligencia emocional.

El cerebro tiene una forma particular de funcionar, y lo hace desde sus dos hemisferios. Cada hemisferio tiene distintas funcionalidades que a continuación veremos:

Los hemisferios cerebrales son dos partes especializadas del cerebro que trabajan en conjunto para realizar tareas complejas, cada una de ellas tiene sus propias funciones, pero ambos son necesarios para una función cerebral normal.

Las emociones tienen un impacto directo en la actividad cerebral, específicamente en el sistema límbico, el cual se encarga de procesar emociones.



Fuente: Pinterest.com

El sistema límbico

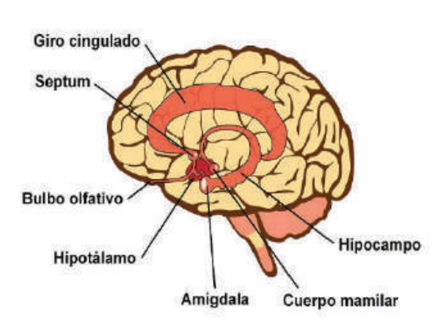
El sistema límbico es un conjunto de estructuras cerebrales que se encuentran en la base del cerebro, es responsable de las emociones, la motivación, la memoria y el aprendizaje. Las principales estructuras del sistema límbico que están involucradas en las emociones son:

Amígdala, es una estructura pequeña que se encuentra en el lóbulo temporal. Es la encargada de procesar las emociones, sobre todo la ansiedad y el temor.

Hipocampo, es una estructura que se encuentra en el lóbulo temporal. Es responsable de la memoria y el aprendizaje, y también está involucrado en el procesamiento de las emociones.

Tálamo, es una estructura que se encuentra en el centro del cerebro. Es responsable de la transmisión de información sensorial al cerebro, y también está involucrado en el procesamiento de las emociones.

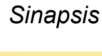
Hipotálamo, es una estructura pequeña que se encuentra en la base del cerebro. Es responsable de la regulación de las funciones corporales básicas, como la temperatura corporal, el hambre y la sed, y también está involucrado en el procesamiento de las emociones.



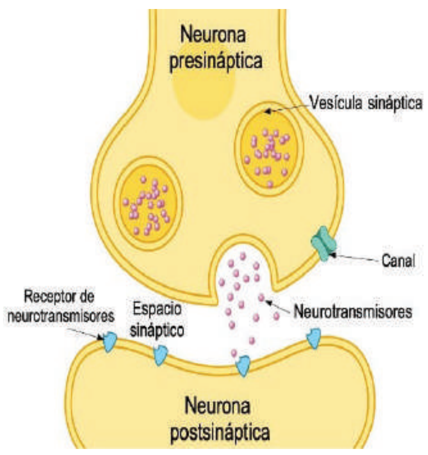
Fuente: www.impulsaneuropsicologia.com

Neurotransmisores

Son sustancias químicas que transmiten señales entre las neuronas. Los neurotransmisores involucrados en las emociones incluyen:



Sinapsis



Fuente: Significados.com

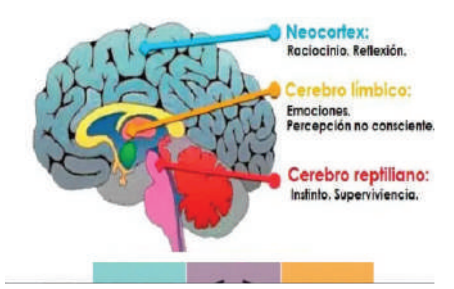
- **Dopamina,** es un neurotransmisor que está asociado con la motivación, el placer y el aprendizaje.
- **Serotonina,** la satisfacción es un neurotransmisor que está asociado con el estado de ánimo, el sueño y el apetito.
- **Noradrenalina,** es un neurotransmisor que está asociado con la atención, la vigilia y la respuesta al estrés.
- **Oxitocina,** es un neurotransmisor que está asociado con el apego, la confianza y la empatía.

Además del sistema límbico, hay otras estructuras cerebrales que también participan en las emociones. Por ejemplo, la corteza prefrontal, que se encuentra en la parte frontal del cerebro, esta es la responsable de la planificación, la toma de decisiones, el juicio y el control de los impulsos, también está involucrado en el procesamiento de la regulación de las emociones complejas como la alegría, la tristeza y la ira.

Cómo funciona el cerebro en relación con las emociones

El proceso de las emociones comienza con la percepción de un estímulo emocional. Este estímulo puede ser interno, como un pensamiento o un recuerdo, o externo, como un evento o una persona. La percepción del estímulo desencadena una respuesta en el sistema límbico.

El cerebro emocional



La amígdala es la primera estructura del sistema límbico que responde al estímulo emocional. La amígdala evalúa el estímulo y determina si es una amenaza, si la amígdala determina que el estímulo es una amenaza, envía una señal al hipotálamo.

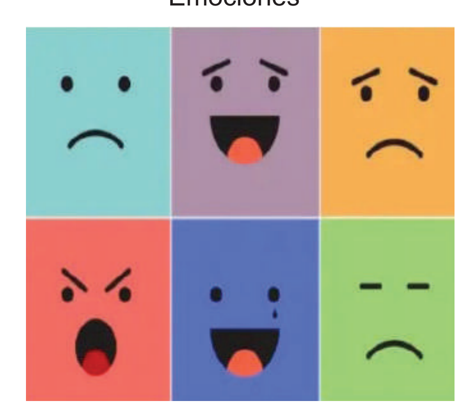
El hipotálamo envía una señal al sistema nervioso autónomo, que controla las respuestas fisiológicas del cuerpo al estrés, estas respuestas incluyen la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina.

El hipotálamo también envía una señal a la corteza prefrontal. La corteza prefrontal controla la respuesta emocional, si la corteza prefrontal puede controlar la respuesta emocional, la persona puede experimentar la emoción de manera constructiva.

Sin embargo, si la corteza prefrontal no puede controlar la respuesta emocional, la persona puede experimentar la emoción de manera desadaptativa. Esto puede conducir a comportamientos negativos, como la agresión o la violencia.

2. Expresiones de pensamiento, sentimientos y emociones

Emociones



Los pensamientos, sentimientos y emociones son tres aspectos importantes de la experiencia humana. Los pensamientos son las ideas y creencias que tenemos sobre el mundo. Los sentimientos son las reacciones emocionales que tenemos a los acontecimientos y situaciones. Las emociones son los cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales que se producen en respuesta a los estímulos.

La expresión de los pensamientos, sentimientos y emociones es importante para la salud mental y emocional, cuando expresamos nuestros pensamientos y sentimientos de manera saludable, podemos:

- Comunicarnos de manera efectiva con los demás.
- Construir relaciones significativas.
- Manejar el estrés y la ansiedad.
- Desarrollar una mayor autoestima.

Hay muchas formas de expresar nuestros pensamientos, sentimientos y emociones. Algunas formas saludables de expresión incluyen:

- Hablar con un amigo o familiar de confianza.
- Escribir en un diario.
- Practicar la meditación o el yoga.
- Participar en actividades creativas.

Es importante encontrar formas de expresarnos que sean saludables y adecuadas para nosotros. No existe una forma correcta o incorrecta de expresarnos, siempre y cuando lo hagamos de manera respetuosa y que nos haga sentir bien.

3. Madurez y equilibrio emocional, para relaciones interpersonales

La madurez y el equilibrio emocional son dos aspectos fundamentales para las relaciones interpersonales. Las personas que son emocionalmente maduras son capaces de comprender y expresar sus emociones de manera saludable, lo que les permite establecer relaciones más satisfactorias con los demás.

Algunos beneficios de la madurez y el equilibrio emocional para las relaciones interpersonales incluyen:

- **Mejor comunicación.** Las personas emocionalmente maduras son capaces de comunicar sus necesidades y deseos de manera clara y asertiva. Esto puede ayudar a evitar malentendidos y conflictos en las relaciones.
- **Mayor empatía.** Las personas emocionalmente maduras son capaces de entender y ponerse en el lugar de los demás, esto puede ayudar a construir relaciones más cercanas y comprensivas.
- **Capacidad de resolución de conflictos.** Las personas emocionalmente maduras son capaces de resolver los conflictos de manera constructiva, esta actitud puede ayudar a mantener las relaciones fuertes y saludables.

Algunos rasgos de la madurez y el equilibrio emocional que son importantes para las relaciones interpersonales incluyen:

- **Autoconciencia.** Las personas emocionalmente maduras son conscientes de sus propias emociones y cómo estas afectan a su comportamiento.
- **Autorregulación.** Se identifica cuando las personas son capaces de controlar sus emociones y comportamientos de manera efectiva.
- **Comunicación asertiva.** Personas que demuestran capacidad para expresar sus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa.
- **Empatía.** Hace referencia a personas emocionalmente maduras con capacidad de entender y ponerse en el lugar de los demás.
- **Resolución de conflictos constructiva.** Las personas emocionalmente maduras son capaces de resolver los conflictos de manera respetuosa y colaborativa.

Escribe la diferencia que existe entre pensamiento, Sentimiento y emociones:

Pensamiento:

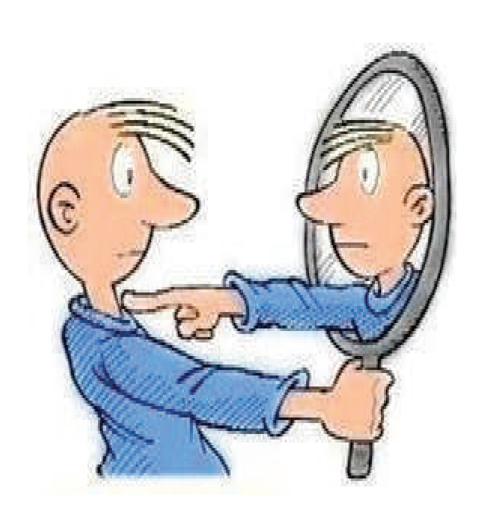
....
....
....

Sentimiento:

....
....
....

Emociones:

....
....
....



Empatia



Resolución de conflictos de manera constructiva



Comunicación asertiva



Consejos para el autocontrol y la gestión de emociones

Establece límites: *esto significa aprender a decir no y a defender tus propios derechos.*

Haz ejercicio: *el ejercicio es una excelente manera de aliviar el estrés y mejorar el estado de ánimo.*

Come una dieta saludable: *una dieta saludable te ayudará a tener más energía y a pensar con claridad.*

Duerme lo suficiente: *el sueño es esencial para la salud mental y emocional.*

Evita el alcohol y las drogas: *el alcohol y las drogas pueden exacerbar los problemas de salud mental y emocional.*

Hay muchas cosas que se pueden hacer para desarrollar la madurez y el equilibrio emocional:

- **Practica la autoconciencia.** Hazte consciente de tus propias emociones y cómo estas afectan a tu comportamiento. Puedes hacerlo reflexionando sobre tus pensamientos, sentimientos y acciones.
- **Desarrolla la autorregulación.** Aprende a controlar tus emociones y comportamientos de manera efectiva. Esto puede hacerse mediante la práctica de técnicas de relajación, meditación o respiración profunda.
- **Practica la comunicación asertiva.** Aprende a expresar tus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa.
- **Desarrolla la empatía.** Practica ponerte en el lugar de los demás, puedes hacerlo imaginando cómo se sentirían en una situación determinada.
- **Aprende a resolver conflictos de manera constructiva.** Aprende a resolver los conflictos de manera respetuosa y colaborativa.

Desarrollar la madurez y el equilibrio emocional es un proceso continuo que requiere esfuerzo y dedicación. Sin embargo, los beneficios de estas cualidades son invaluables para las relaciones interpersonales.

Es importante saber que todas las personas nacemos con características especiales y diferentes, pero la manera de comportarnos en diferentes situaciones de la vida es aprendida. Esto depende mucho de nuestro entorno, ya que algunas cosas son aprendidas sin darnos cuenta de manera subjetiva, desde nuestra infancia nos enseñan cómo debemos comportarnos y la observación que vamos realizando de nuestro entorno va construyendo nuestra personalidad.

4. Autocontrol y gestión de emociones

El autocontrol y la gestión de emociones son dos habilidades fundamentales para la vida que permiten manejar las emociones de manera saludable y efectiva, lo que ayuda a tener relaciones satisfactorias, tomar decisiones acertadas y lograr objetivos.

¿Qué es el autocontrol?

El autocontrol es la capacidad de controlar los pensamientos, sentimientos y comportamientos, evita a actuar impulsivamente o de manera perjudicial.

En otras palabras, el autocontrol es la capacidad de retrasar la gratificación inmediata para obtener un beneficio a largo plazo. Por ejemplo, una persona con autocontrol puede resistir la tentación de ir a jugar antes de hacer la tarea.

¿Qué es la gestión de emociones?

La gestión de emociones es el proceso de comprender y expresar las emociones de manera saludable, nos permite reconocer nuestras emociones, entender su origen y encontrar formas de expresarlas de manera constructiva.

¿Por qué son importantes el autocontrol y la gestión de emociones?

El autocontrol y la gestión de emociones son importantes por las siguientes razones:

- Ayudan a tener relaciones satisfactorias, las personas que tienen un buen autocontrol y gestión de emociones son capaces de comunicar sus necesidades y deseos de manera clara y respetuosa. También son capaces de resolver conflictos de manera constructiva.
- Ayuda a tomar decisiones acertadas. Cuando somos capaces de controlar nuestras emociones, podemos pensar con claridad y tomar decisiones que sean beneficiosas para nosotros.

- Motivan a lograr objetivos. El autocontrol y la gestión de emociones permiten perseverar en las metas y evitar rendirse ante los obstáculos.

¿Cómo mejorar el autocontrol y la gestión de emociones?

Hay muchas cosas que se pueden hacer para mejorar el autocontrol y la gestión de emociones. Algunas estrategias incluyen:

- **Practicar la conciencia plena.** Consiste en prestar atención al momento presente sin juzgar. Puede ayudarnos a reconocer nuestras emociones y entender cómo nos afectan.
- **Desarrollar habilidades de relajación.** Las habilidades de relajación, como la respiración profunda y la meditación, pueden ayudarnos a calmarnos cuando estamos estresados o enojados.
- **Aprender a expresar las emociones de manera saludable.** Hay muchas maneras saludables de expresar las emociones, como hablar con un amigo o familiar, escribir en un diario o practicar actividades creativas.
- **Buscar ayuda profesional.** Si se tienen dificultades para controlar las emociones, puede ser útil buscar ayuda profesional. Un terapeuta puede ayudar a desarrollar estrategias para manejar las emociones de manera saludable.

El autocontrol y la gestión de emociones son habilidades que se pueden aprender y mejorar con el tiempo, con práctica y esfuerzo, podrás desarrollar estas habilidades y vivir una vida más plena y satisfactoria.

Es necesario aprender a actuar antes de que invada la emoción, antes que ella nos domine ya que se pueden hacer cosas y luego arrepentirse.

Para esto se debe conocer los síntomas propios de nuestros estados de ánimo y reconocer lo que está provocándolos, darse un tiempo para respirar y entender la situación, posteriormente recién actuar.



Fuente: Pinterest.com

VALORACIÓN

Reflexionamos sobre tus emociones: tómate un tiempo para reflexionar sobre tus pensamientos, sentimientos y acciones.

Respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sientes?
- ¿Qué te hace sentir así?
- ¿Cómo te afectan tus emociones a ti y a los demás?

Escribimos sobre una situación en la que te sentiste mal tomando en cuenta las siguientes preguntas:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Qué te hizo sentir mal?
- ¿Cómo luchaste con tus emociones?

PRODUCCIÓN

Elaboramos una síntesis de todo lo aprendido:

INTELIGENCIA EMOCIONAL	
1. Fisiología del cerebro en relación con las emociones	
2. Expresiones de pensamiento, sentimientos y emociones	
3. Madurez y equilibrio emocional, para relaciones interpersonales	
4. Autocontrol y gestión de emociones	

DESARROLLO DE LAS HABILIDADES SOCIALES

PRÁCTICA


Fuente: www.alamy.es

Para sentirse bien, emocionalmente y formar relaciones interpersonales saludables es necesario desarrollar óptimamente las habilidades sociales, ya que éstas son las capacidades que nos permiten interactuar de forma eficaz con los demás. Incluyen habilidades como la comunicación, la empatía, la resolución de conflictos y el trabajo en equipo.

Las habilidades sociales son importantes para el éxito en la vida personal. Nos permiten establecer relaciones significativas, resolver problemas de forma constructiva y alcanzar nuestros objetivos.

Actividad

Observamos la imagen y respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el problema?
- ¿Qué opinas al respecto?
- ¿Qué pasaría con la niña si le das el peluche a la otra niña?
- ¿Qué sentimiento crees que tienen las niñas al momento de pelear por él peluche?
- ¿Cómo solucionarías el problema sin lastimar a ninguna?

TEORÍA

El desarrollo de las habilidades sociales es un proceso continuo que comienza en la infancia, a medida que crecemos, aprendemos y practicamos estas habilidades, mejorando nuestra capacidad para interactuar con los demás, como podemos ver en las etapas del desarrollo de las habilidades sociales:

- **Infancia temprana,** en esta etapa, los niños y niñas aprenden a comunicarse de forma básica y a establecer relaciones con sus cuidadores.
- **Infancia media,** los niños y niñas comienzan a desarrollar habilidades más complejas, como la empatía, la resolución de conflictos y la asertividad.
- **Adolescencia,** las personas se enfrentan a nuevos desafíos sociales, como la presión de los compañeros y las relaciones románticas.
- **Adultez,** en esta etapa, las habilidades sociales continúan desarrollándose a medida que las personas adquieren nuevas experiencias y conocimientos.


Fuente: Pinterest.com

El desarrollo de las habilidades sociales es una inversión valiosa para la vida. Ayuda a construir relaciones más fuertes, tener éxito y disfrutar más de la vida. Existen muchas maneras para poder desarrollar estas habilidades como, por ejemplo:

- **Practicar,** la mejor manera de aprender y desarrollar las habilidades sociales es practicarlas, busca oportunidades para interactuar con los demás, tanto en entornos formales como informales.
- **Observar a los demás,** presta atención a cómo interactúan las personas que tienen buenas habilidades sociales. ¿Qué hacen bien? ¿Qué podrías aprender de ellos?

1. Comunicación asertiva

Es un estilo que permite expresar las opiniones, sentimientos y necesidades de forma directa, honesta y respetuosa. es una forma de comunicarse que se centra en el "yo" y no en el "tú".

Características de la comunicación asertiva:

- **Directa.** Se expresa lo que se quiere decir de forma clara y concisa.
- **Honesta.** Se expresa lo que se piensa y siente sin ocultarlo.
- **Respetuosa.** Se considera los sentimientos y derechos de los demás

Ventajas de la comunicación asertiva.

- **Mejora las relaciones interpersonales.** Ayuda a establecer relaciones más sanas y satisfactorias.
- **Aumenta la autoestima.** Ayuda a las personas a sentirse más seguras y confiadas en sí mismas.
- **Permite defender los derechos.** La comunicación asertiva ayuda a las personas a defender sus derechos de forma respetuosa.

Técnicas de comunicación asertiva.

- **Expresión de sentimientos.** Es importante expresar los sentimientos de forma honesta y respetuosa, se puede decir algo como "me siento triste cuando me gritas".
- **Negociación.** En ocasiones, es necesario negociar para llegar a un acuerdo que satisfaga a ambas partes. Se puede decir algo como "me gustaría llegar a un acuerdo que sea justo para ambos".
- **Reclamación.** Cuando se producen situaciones injustas, es importante reclamar, se puede decir algo como "no estoy de acuerdo con lo que estás diciendo".





2. Empatía

Es ponerse en el lugar de otra persona, comprenderla y compartir sus sentimientos. es una capacidad fundamental para las relaciones humanas, ya que facilita las relaciones interpersonales y las amistades duraderas.

La empatía tiene dos componentes principales:

- **La empatía cognitiva.** Es la capacidad para comprender que sienten las demás personas, comprender su perspectiva y tratar de ponerse en su lugar, preguntándose ¿Qué haría yo en su lugar?
- **La empatía emocional.** Es la capacidad de compartir los sentimientos de otra persona. Esto implica sentir las emociones de la otra persona como si fueran propias.

La empatía se puede aprender y desarrollar con la práctica, hay muchas cosas que podemos hacer para mejorar nuestra empatía, como:

- **Practicar la escucha activa.** Cuando alguien nos está hablando, es importante escucharlo con atención y comprensión, esto significa evitar interrumpir, juzgar u ofrecer consejos no solicitados.
- **Realizar preguntas abiertas.** Las preguntas abiertas nos ayudan a comprender mejor la perspectiva de otra persona, en lugar de hacer preguntas que puedan responderse con un simple sí o no, podemos preguntar cosas como “¿Cómo te sientes?” o “¿Qué te hizo sentir así?”



Fuente: *Freepik.com*

- **Ponerse en el lugar de otra persona.** Es importante intentar visualizar cómo nos sentiríamos si nos estuviera pasando lo que le está pasando a la otra persona. Esto ayudará a comprender mejor sus sentimientos y motivaciones.
- **Ser compasivos.** La empatía implica sentir compasión por los demás, significa reconocer que todos somos humanos y que todos experimentamos emociones.

La empatía es una habilidad valiosa que nos ayuda a conectarnos con los demás y construir relaciones más sólidas. Al desarrollar nuestra empatía, podemos mejorar nuestra capacidad de entender y apoyar a los demás

3. Escucha activa

ESSs una técnica de comunicación que consiste en escuchar a la otra persona con atención y comprensión. El objetivo de la escucha activa es comprender lo que la otra persona está diciendo, tanto a nivel literal como emocional.

La escucha activa es una habilidad esencial para las relaciones humanas, ya que nos permite conectarnos con los demás y construir relaciones más sólidas, también es una habilidad valiosa en nuestra vida, ya que nos ayuda a comprender mejor a nuestros amigos, familia y compañeros.

Características de la escucha activa. La escucha activa se caracteriza por los siguientes aspectos:

- **Atención,** el receptor se enfoca en lo que la otra persona está diciendo con lenguaje verbal y no verbal.
- **Comprensión,** el oyente intenta comprender lo que la otra persona está diciendo, tanto a nivel literal como emocional.
- **Respuesta,** el oyente responde de forma adecuada a lo que la otra persona ha dicho.

Hay muchas técnicas que se pueden utilizar para practicar la escucha activa, las más comunes son:

- **Mostrar atención,** el oyente puede mostrar su atención a la otra persona a través del contacto visual, la postura corporal y la expresión facial.
- **Parafrasear,** el oyente repite lo que la otra persona ha dicho con sus propias palabras. Esto ayuda a confirmar que el oyente ha entendido correctamente.
- **Hacer preguntas,** el oyente puede hacer preguntas para aclarar lo que la otra persona ha dicho o para obtener más información.
- **Evitar interrumpir,** el oyente evita interrumpir a la otra persona mientras está hablando.
- **Evitar juzgar,** el oyente evita juzgar a la otra persona o sus sentimientos.

Beneficios de la escucha activa. La escucha activa tiene muchos beneficios, entre los que se incluyen:

- **Mejora la comunicación,** la escucha activa ayuda a las personas a comunicarse de forma más eficaz.
- **Promueve la comprensión,** la escucha activa ayuda a las personas a comprenderse mejor entre sí.
- **Favorece la confianza,** la escucha activa ayuda a las personas a sentirse más confiadas en los demás.
- **Mejora las relaciones,** la escucha activa ayuda a construir relaciones más sólidas.

VALORACIÓN

Reflexionamos sobre el respeto que se merecen las demás personas cuando están hablando, siempre tratamos de prestar atención, mostrar interés, hacer preguntas y evitar interrumpir o juzgar mientras se escucha a alguien.



Tomando en cuentas estos aspectos mencionados, respondemos las siguientes preguntas y las socializamos en el aula:

- ¿Puedo atender plenamente lo que la otra persona está diciendo?
- ¿Evito interrumpir a la otra persona?
- ¿Utilizo técnicas de escucha activa, como el parafraseo o las preguntas abiertas?
- ¿Soy capaz de entender las emociones de la otra persona?
- ¿Soy capaz de ofrecer apoyo y comprensión a la otra persona?
- ¿Por qué se dice que no es lo mismo oír y escuchar?

PRODUCCIÓN

Actividad

Organizamos grupos de 5 estudiantes para realizamos dramatizaciones con las siguientes temáticas:

- Práctica de la escucha activa.
- Práctica de la empatía.
- Práctica de la comunicación asertiva.

Taller de padres

Gestión y manejo de emociones para evitar conflictos (uso de rabietas y frustración en los adolescentes)



TALLER DE PADRES

INVITACIÓN

Estimado padre/madre de familia esta invitado a presenciar el taller que se realizara en:

....

El día: ....

A horas: ....

....
Firma del padre/madre o tutor

La adolescencia es una etapa de cambios físicos, emocionales y sociales. Durante esta etapa, los adolescentes experimentan una amplia gama de emociones, desde la alegría y la felicidad hasta la tristeza, la ira y la frustración.

Las rabietas y la frustración son emociones comunes en los adolescentes, pueden ser una forma de expresar emociones negativas, como la ira, la frustración o la decepción. La frustración puede surgir cuando los adolescentes se enfrentan a desafíos u obstáculos.

El manejo de las rabietas y la frustración es importante para evitar conflictos. Los adolescentes que aprenden a gestionar sus emociones de forma saludable están mejor equipados para afrontar los desafíos de la adolescencia.

El objetivo de este taller es orientar a madres y padres de familia sobre el manejo de emociones de las y los adolescentes, a partir de charlas sobre la importancia de la inteligencia emocional, participando de dinámicas que involucren a los miembros de la familia, para evitar conflictos, rabietas y frustraciones.

Algunos consejos para el manejo de rabietas y frustración en los adolescentes:

- Establezca límites y expectativas claros: es importante que los adolescentes sepan lo que se espera de ellos. Los límites y las expectativas claras ayudan a los adolescentes a sentirse seguros y protegidos.
- Sea un modelo de comportamiento positivo: los adolescentes aprenden observando a los adultos que los rodean, sea un modelo de comportamiento positivo al expresar sus emociones de forma saludable.
- Ayude a su hijo a identificar sus emociones: enséñale a su hijo a identificar sus emociones y a ponerles nombre, esto le ayudará a entender por qué se siente de la manera que se siente.
- Ofrezca apoyo y comprensión: cuando su hijo esté experimentando emociones negativas, ofrézcale su apoyo y comprensión. esta actitud le ayudará a sentirse seguro y comprendido.
- Ayude a su hijo a desarrollar estrategias de afrontamiento saludables: enséñale a su hijo estrategias de afrontamiento saludables para manejar sus emociones, en esto pueden incluir el ejercicio, el descanso, la meditación o la relajación.

BIBLIOGRAFÍA

ÁREA: COSMOVISIONES FILOSOFÍA Y PSICOLOGÍA

Aramayo, S. (2003). *Creatividad*. Texto de Curso Preuniversitario de la Facultad de Humanidades. La Paz: Universidad Mayor de San Andrés.

Asamblea Legislativa Plurinacional (2013). *Compendio de leyes y normas de protección a la mujer*. La Paz: Cámara de Diputados.

García Morente, M. (1943). *Lecciones preliminares de filosofía*. 3ra edición. Buenos Aires: Editorial Losada, S.A.

Gomero, E. (2018). "*La neurociencia afectiva en el nivel inicial*". Monografía. Piura: Universidad Nacional de Tumbes.

Kandel, E. (1999). *Biology and the future of Psychoanalysis*: A new intelectual framework for psychiatri revisited. American Journal of Psychiatry.

Moreno, A.; Moreno, I.; Colomo, M. (2007). *Violencia a niñas y adolescentes en las calles de El Alto*. La Paz: PIEB.

Papalia, D.; Wendkos, S.; Duskin, R. (2004). *Desarrollo Humano*. 9na Edición. Traducción Human Development. México: McGraw-Hill/Interamericana Editores.

Rozo, P. (2000). *Programa de prevención de la violencia en la escuela*. Cochabamba: s/e.

Sandoval, S. (2012). *Psicología. Desarrollo Humano I*. 4ta Edición. México: Universidad Autónoma de Sinaloa.

Smirnov, A.; Rubinstein, S.; Leontiev, A.; Tieplov, B. (1960). *Psicología*. México: Editorial Grijalbo.

Vygotski, L. (2000). *Obras escogidas III* (Incluye Problemas del desarrollo de la psique). 2da Edición. Madrid: VISOR.

Tintaya, P. (2002). *Aprendizaje. Construcción de la personalidad*. La Paz: IEB-UMSA.

Equipo de redactores del texto de aprendizaje del **3ER AÑO DE ESCOLARIDAD** de Educación Secundaria Comunitaria Productiva.

PRIMER TRIMESTRE

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología
Judith Medid Laura Quispe

SEGUNDO TRIMESTRE

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología
Griselda Llanos Mancilla

TERCER TRIMESTRE

Cosmovisiones, Filosofía y Psicología
Alexia Ayelen Legurguro Isnado

Por una EDUCACIÓN de CALIDAD
rumbo al BICENTENARIO





MINISTERIO
DE EDUCACIÓN